

# *FontActiv*<sup>®</sup>

## **Recomendaciones y menú semanal para pacientes con DISFAGIA**





**La disfagia es la dificultad que se produce durante la formación y/o propulsión del bolo alimenticio desde la cavidad bucal al esófago.** Existen dos tipos de disfagia en función del nivel de localización: **orofaríngea (DO)**, más frecuente, y **esofágica**.

**La prevalencia** de DO en personas **mayores de 70 años** es muy alta:



**44%**

hospitalizados



**60%**

Institucionalizados

Suele ser multifactorial, destacando como causas las enfermedades neurológicas y neurodegenerativas (ictus, demencia, Parkinson, esclerosis múltiple, esclerosis lateral amiotrófica) y las alteraciones estructurales de cabeza y cuello.

La presentación puede ser asintomática, aunque los pacientes suelen presentar tos al comer o beber, cambios de voz al tragar, dificultad para respirar tras las comidas o incluso infecciones respiratorias de repetición (neumonía aspirativa). Además, la persona con disfagia evita comer y beber, con el consiguiente riesgo de desnutrición y deshidratación.

Existen múltiples métodos para el cribado de DO. El Eating Assessment Tool-10 es uno de los cuestionarios más utilizados para pacientes sin deterioro cognitivo. Para la confirmación diagnóstica, se suele emplear el **Método de Exploración Clínica Volumen-Viscosidad**, dada su alta sensibilidad para identificar a los pacientes con riesgo de aspiración. En casos seleccionados, pueden ser necesarios procedimientos instrumentales como la **videofluoroscopia o fibroendoscopia**.

El abordaje terapéutico incluye tratamiento causal, rehabilitación, adaptación de la dieta, postura y técnica de alimentación, nutrición y adaptación de fármacos.



## Eating Assessment Tool-10 (EAT-10)

**Instrucciones:** ¿Hasta qué punto usted percibe los siguientes problemas? Responda cada pregunta escribiendo en el recuadro el número de puntos, del 0 al 4 (0 = ningún problema; 4 = problema serio)

1	Mi problema para tragar me lleva a perder peso	
2	Mi problema para tragar interfiere con mi capacidad para comer fuera de casa	
3	Tragar líquidos me supone un esfuerzo extra	
4	Tragar sólidos me supone un esfuerzo extra	
5	Tragar pastillas me supone un esfuerzo extra	
6	Tragar es doloroso	
7	El placer de comer se ve afectado por mi problema de tragar	
8	Cuando trago, la comida se pega en mi garganta	
9	Toso cuando como	
10	Tragar es estresante	

**Puntuación total:** sumar la puntuación total y dividir entre 10. Si obtiene una puntuación  $\geq 3$  puntos, su paciente puede presentar problemas para tragar de manera eficaz y segura.

### Bibliografía

• García ES, Olaya-Loor GE, Mateos-Nozal J. Protocolo diagnóstico y terapéutico de la disfagia orofaríngea en el anciano. Med - Programa Form Médica Contin Acreditado. 1 de septiembre de 2018;12(62):3684-8. • Burgos R et al. Traducción y validación de la versión en español de la escala EAT-10 (Eating Assessment Tool-10) para el despistaje de la disfagia. Nutr. Hosp. 2012, vol.27, n.6, pp.2048-2054. ISSN 1699-5198. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2012.27.6.6100>. • Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. María Ballesteros, Begoña Pomar. Recomendaciones nutricionales para el paciente con dificultad para tragar. Disponible en: [https://www.seen.es/ModulGEX/workspace/publico/modulos/web/docs/apartados/1075/140420\\_010218\\_8552959241.pdf](https://www.seen.es/ModulGEX/workspace/publico/modulos/web/docs/apartados/1075/140420_010218_8552959241.pdf)

# DISFAGIA O DIFICULTAD PARA TRAGAR

## Consejos para pacientes



Procure no hablar mientras come y evite distracciones.



Coma sentado, con la espalda en contacto con el respaldo de la silla y los pies apoyados (si está encamado, a 45° con la cabeza ligeramente inclinada hacia adelante). Mantenga esta postura 15-30 minutos tras finalizar la ingesta.



Cubiertos de tamaño pequeño, y vasos de boca ancha o con forma arqueada para evitar el tope de la nariz. Evite las cañitas para sorber, botellas de tapón regulable, y jeringas de alimentación.



Prepare los alimentos de modo tradicional (cocidos, estofados, al vapor, a presión), tritúrelos a poder ser por separado y utilice un colador chino para conseguir una textura uniforme. Adáptelos añadiendo líquido o espesante en función de la consistencia necesaria y segura.



Evite mezclar líquidos y sólidos en un mismo plato (p. ej. sopa de fideos o leche con cereales).



No tome alimentos que al masticarlos desprenden líquido como la mandarina, el melón y la sandía, ni los que se convierten en líquido en su boca como los helados y las gelatinas.



Evite alimentos pegajosos como el pan de molde o los caramelos, fibrosos como la piña o el apio, que puedan resbalarse en la boca como las almejas, los guisantes o las habas, duros como los frutos secos y aquellos que se desmenuzan fácilmente como el pan tostado o las galletas.



Evite las bebidas alcohólicas o con gas.

**Tener disfagia no significa tener que comer solo puré. Según la capacidad de masticación y deglución habrá que adaptar las texturas para que sean seguras y fáciles de tragar.** Para los líquidos existen espesantes y los sólidos pueden adaptarse: triturándolos (mejor por separado para mantener color y forma), aplastando con un tenedor o cortando la comida y desmenuzándola. También se pueden incorporar salsas espesas, caldos o purés a alimentos más secos para facilitar la deglución.

A continuación, le presentamos un ejemplo de menú semanal en el que podrá aplicar estas técnicas de adaptación.



# EJEMPLO DE MENÚ SEMANAL



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>Desayuno</b>	Café o té / infusión con leche entera o semidesnatada / bebida vegetal* Cereales (Fontactiv®) con leche o crema de arroz con leche						
<b>Comida</b>	<b>Primero:</b> Crema de lentejas con puerro, calabaza y zanahoria <b>Segundo:</b> Merluza en salsa verde	<b>Primero:</b> Puré de sémola de arroz <b>Segundo:</b> Ternera con zanahoria y patata	<b>Plato único:</b> Garbanzos, espinacas y huevo duro	<b>Primero:</b> Crema de coliflor, puerro y patata <b>Segundo:</b> Triturado de albóndigas con salsa de tomate	<b>Plato único:</b> Crema de alubias, patata, calabaza y pollo	<b>Primero:</b> Judía verde, cebolla y patata <b>Segundo:</b> Puré de salmón, calabaza y puerro	<b>Plato único:</b> Texturizado de paella (arroz con verduras y gambas)
	Postre: Una pieza de fruta de temporada triturada o compota de fruta						
<b>Media mañana/merienda</b>	Una pieza de fruta triturada o batida con queso fresco / mascarpone / yogur / leche / bebida vegetal a la viscosidad indicada. Puede incorporar / añadir a su bebida habitual un suplemento nutricional oral (Fontactiv®) y añadir espesante si es necesario hasta alcanzar la consistencia adecuada.						
<b>Cena</b>	<b>Primero:</b> Vichyssoise (crema de puerro y patata) <b>Segundo:</b> Pavo con champiñones	<b>Plato único:</b> Rape, patata, tomate y cebolla	<b>Primero:</b> Sémola triturada <b>Segundo:</b> Puré de pollo con berenjena y cebolla	<b>Primero:</b> Crema de calabacín <b>Segundo:</b> Lenguado con bechamel	<b>Primero:</b> Triturado de sopa de verduras <b>Segundo:</b> Texturizado de tortilla de patata	<b>Plato único:</b> Salmorejo (crema de tomate, pepino y pan) con huevo duro	<b>Primero:</b> Crema de zanahoria, patata y puerro <b>Segundo:</b> Bacalao con pisto
	Postre: Yogur natural o vegetal, kéfir o cuajada						

\*En caso de disfagia a líquidos, añade cacitos de espesante hasta conseguir la textura deseada.

**Para aumentar el aporte proteico**, añadir a la leche o derivado lácteo: frutos secos molidos, crema de frutos secos y/o leche en polvo; añadir a los purés: clara de huevo y/o módulo de proteínas lácteas.

**Para aumentar el aporte calórico**, añadir a los purés: aceite de oliva virgen, nata, crema de leche, mantequilla, salsas o quesitos.

# FontActiv. Condensed




**Dieta completa hiperproteica,  
hipercalórica con fibra,  
para personas con disfagia**

 Vainilla  
505935.8

## FontActiv. Espesante




**Módulo espesante a base  
de almidón de maíz**

 Neutro  
1 bote de 250 g **504668.6**  
6 botes de 250 g **504669.3**

## FontActiv. Espesante Claro



**Módulo espesante a base  
de goma xantana**

 Neutro  
1 bote de 250 g **504980.9**  
6 botes de 250 g **504981.6**

115049 Ene 26

