

Grupo de Apoyo Nutricional en Barcelona. Barcelona. Cataluña. España.

## **TECNOLOGÍAS CULINARIAS APLICADAS EN EL TRATAMIENTO DE LA DISFAGIA**

*Geles Duch Canals<sup>1</sup>, Cristina Duch Canals<sup>2</sup>.*

La disfagia es la dificultad que refiere el paciente para la deglución de alimentos líquidos y/o sólidos desde la cavidad bucal hacia el estómago.<sup>1</sup> Por consiguiente, la disfagia no es una enfermedad *per se*, sino más bien un síntoma común a muchas entidades.<sup>2</sup> Se pueden diferenciar 2 tipos de disfagia: la alta (léase orofaríngea), que afecta al 80% de los enfermos; y la baja (esofágica), que se presenta en el 20% restante.<sup>1-2</sup> La disfagia puede traer graves consecuencias para el estado de salud del enfermo, tales como riesgo incrementado de broncoaspiración; deshidratación, al no poder satisfacer las necesidades diarias de líquidos del organismo; estreñimiento, debido a los cambios que el enfermo introduce en la dieta corriente, y la retirada de alimentos que constituyen fuente de fibra dietética, pero a la vez, son difíciles de deglutir; y desnutrición.<sup>3</sup>

Después de dicho lo anterior, para el profesional de la gastronomía hospitalaria que tiene como encargo social la preparación, cocción y servido de los alimentos al paciente (encargo que también comparte, por extensión, el cuidador del enfermo), cuatro son las preguntas relevantes llegado el momento de concebir un menú para la paliación de la disfagia presente: ¿Son los alimentos de textura adecuada para el estado de la deglución del

enfermo? ¿El menú alimentario preparado se adapta a las cantidades y volúmenes tolerados por el enfermo? ¿El menú servido cubre las necesidades nutrimentales del paciente? Dicho con otras palabras, ¿Cómo conseguir incrementar el contenido nutricional de los platos preparados? Y finalmente, pero como siempre se nos recuerda, no menos importante: ¿Es el menú servido agradable a los sentidos?

Habiendo comprobado en la experiencia de nuestra organización que en numerosas ocasiones la comida que se le prepara a un paciente con disfagia no solo es insuficiente nutricionalmente, sino además, monótona y poco palatable, es que hemos diseñado este taller culinario que tiene como fin último aportar ideas y recetas sobre cómo preparar un menú alimentario al enfermo que sufre disfagia de forma tal que pueda sostener el estado nutricional, y también (¿y por qué no?) disfrutar de los placeres de una buena mesa, al lograr una sinergia entre sabores y texturas.

En la intervención culinaria en casos de disfagia, el profesional encargado de la preparación, cocción y servido de los alimentos debe proponerse 2 objetivos fundamentales: conseguir que el paciente satisfaga los requerimientos nutrimentales dictados por la edad y el estado de salud, e incrementar el contenido nutrimental de los

---

<sup>1</sup> Nutricionista. <sup>2</sup> Gastrónoma.

platos (con particular énfasis en la energía alimentaria), sin que ello implique aumentar el volumen o la cantidad del alimento a ingerir. Este último aspecto es relevante, por cuanto muchos de los pacientes con disfagia también aquejan inapetencia, y ello implica rechazo a los alimentos, incluso ante la vista de los mismos.

cantidades requeridas de vitaminas y oligoelementos; asegurar fuentes de proteínas de alto valor biológico; aportar fibra dietética para la prevención del estreñimiento; no añadir más líquido del necesario; y preparar presentaciones atractivas de los alimentos elaborados.

Como introducción al taller, se debería

Tabla 1. Guía para la calificación de la consistencia de los alimentos.

Consistencia de los alimentos	Ejemplos de alimentos
Líquidos claros	Agua, zumos, leche, café, té, otras infusiones de hierbas
Líquidos semiespesos	Néctares de frutas Zumos de verduras: tomate, zanahoria
Líquidos espesos	Cremas de viandas Cremas de vegetales Cremas de leche y queso Batidos de leche Yogurts
Líquidos muy espesos Alimentos pegajosos o muy densos	Gelatinas, cuajadas, flanes, natillas Pan fresco Purés de papa Plátano
Alimentos de consistencia mixta, que se pueden desmenuzar fácilmente	Alimentos que se licuan a temperatura ambiente: helados, jaleas, purés de frutas Alimentos de consistencia mixta: sopas, pan de cereal, pan de nueces Alimentos que no forman bolo cohesivo: arroz, legumbres, maíz Alimentos que pueden desmenuzarse fácilmente: quesos secos, carnes secas y cortadas en trozos pequeños, dulces de hojaldre, pan tostado
Alimentos semisólidos que forman un bolo cohesionado	Purés finos sin hilos Grumos Papillas de cereales hechas con leche o caldo Platos realizados y horneados con huevo tipo suflé Pastel de verdura Crema de queso Quesos blandos

El logro de estos objetivos implica, además, tanto la verificación continua del consumo de los alimentos servidos, como el seguimiento del estado nutricional del enfermo. Por ello, el menú alimentario que se le ha de servir al enfermo debe tener en cuenta los aspectos siguientes: individualizar la consistencia de los alimentos; preferir texturas suaves; evitar los grumos; preparar menús con una composición nutrimental conocida, y asegurar la presencia de las

tener una guía para la calificación de la textura\* y consistencia† de los alimentos. Las Tablas 1-2 muestran ejemplos de tales guías. En la primera de las ellas, los alimentos se ordenan según la dureza y la solidez del alimento, desde aquellos líquidos claros, hasta los alimentos semisólidos que

\* *Textura*: Propiedad de las partes externas de los objetos, así como las sensaciones que causan, que son captadas por el sentido del tacto.

† *Consistencia*: Duración, estabilidad, solidez.

pueden formar un bolo cohesionado y fácil de deglutir. Por su parte, la segunda de las tablas muestra todo un espectro de diferentes texturas a partir de las cuales se pueden preparar los alimentos en un menú orientado a la disfagia. La selección de los ingredientes, combinada con la textura deseada, permite la preparación de una gama amplia de menús, lo que ciertamente redundará en una mayor aceptación por el enfermo.

El profesional de la restauración debe también saber cómo aumentar el contenido nutrimental de los platos, a fin de compensar los volúmenes reducidos de los alimentos a servir con el mayor aporte posible de energía y nutrientes. Para ello, debe preferir aquellos alimentos que sean densos energética- y nutricionalmente, tales como leche, cremas, yogurt, huevo, aliños, y mantequillas. Se debe elegir el sabor adecuado para la preparación culinaria. Los mejores

Tabla 2. Guía para la calificación de la textura de los alimentos.

Selección de los ingredientes	Puré	Mousse	Espuma	Gazpacho	Pudín	Compota	Tortilla	Soufflé	Cremas y sopas
Patata									
Cebolla morada	X		X		X		X		X
Zanahoria									
Manzana									
Pollo Calabaza					X			X	X
Puerros					X				
Salmón									
Hinojo		X			X				
Yogurt									
Aguacate									
Fresas		X	X	X		X			
Naranja									
Jengibre									
Coliflor									
Anchoas	X	X	X	X	X		X	X	X
cebolla tierna									

Según las características de la disfagia y el estado de la deglución, así serán las recomendaciones para la preparación del menú alimentario, como se muestra en la Tabla 3. En el caso de la disfagia a los líquidos, se deben evitar los líquidos claros y ligeros, como el agua, el té, los zumos y los caldos, pues en definitiva, son de poco valor energético y nutrimental, y el consumo de los mismos le resta al enfermo oportunidades para ingresar otras preparaciones más convenientes. Si se trata de disfagia a los sólidos, deben evitarse los alimentos que se desmenucen fácilmente, así como también los alimentos secos, fibrosos, o que se fragmenten en astillas, porque agravarían el síntoma antes que aliviarlo.

resultados se obtienen con alimentos de sabor neutro, o al menos suave. De esta manera, el resultado final de la preparación tendrá un valor organoléptico adecuado para que no sea rechazado por el paciente.

La adición de suplementos nutricionales a las preparaciones culinarias es otra solución técnica para incrementar el valor nutrimental del menú. Como estos suplementos están disponibles en polvo, se pueden incorporar de cucharada en cucharada a la preparación hasta alcanzarse la textura deseada, junto con la energía alimentaria planificada. La Tabla 4 muestra algunos ejemplos de alimentos de alto valor energético y nutrimental que pueden ser

muy útiles a la hora de la preparación de menús orientados al enfermo con disfagia.

***Ejemplo práctico: Preparación de una crema de calabacín.***

Como quiera que este es un taller dedicado a la preparación de recetas culinarias propias para pacientes con disfagia, presentaremos varias que tendrán un aspecto final de “plato hecho en casa”, fáciles de masticar y deglutir, con una elevada densidad energética y nutricional, y a la vez, sencillas de preparar y con contenidos definidos.

El contenido energético de esta receta puede enriquecerse mediante varias manipulaciones culinarias sencillas, como se muestra en la Tabla 5. El agua que se emplee para moler los ingredientes de la crema se puede sustituir por caldos de carne de res o pollo, o incluso leche entera. Una vez molidos los ingredientes, y preparada la crema, se le puede añadir aceite vegetal, huevo, queso de diversas denominaciones (aunque el queso parmesano sería una elección muy juiciosa), e incluso harina de cereales (como la avena), nueces y semillas; o algunas cucharadas de un suplemento nutricional genérico.

Tabla 3. Recomendaciones alimentarias en la disfagia.

Calidad de la disfagia	Alimentos restringidos	Alimentos recomendables
Disfagia a los líquidos	<i>Líquidos claros o ligeros:</i> Agua, Té, Zumos, Caldos	<i>Líquidos semiespesos:</i> Zumos de verduras, néctares de frutas <i>Líquidos espesos:</i> Yogurt, Purés de frutas, Purés de viandas <i>Líquidos muy espesos:</i> Gelatinas Alimentos triturados o molidos
Disfagia a los sólidos	<i>Alimentos que se desmenuzan fácilmente:</i> Pan, Galletas, Dulces de hojaldre <i>Alimentos secos:</i> Frutos secos, dátiles, uvas pasas <i>Alimentos fibrosos:</i> Carnes, jamón encurtido <i>Alimentos que se fragmentan en astillas:</i> Cereales, frijoles	

Una crema de calabacín será el primer plato presentado en este taller. La preparación del plato es extremadamente sencilla. Se hierven juntos un calabacín de mediano tamaño, una patata pequeña, con un ¼ de cebolla y sal a gusto (si no hay una contraindicación para ello). Una vez que se hayan ablandado el calabacín y la patata, se muelen juntos en el volumen de agua requerido para la textura deseada. La crema se sirve a la temperatura deseada por el paciente, aunque es preferible que sea sobre los 30-35°.

La aceptación de la receta por el enfermo puede ampliarse mediante sencillos procedimientos, como adornar el plato con hojas de hierbabuena, queso rallado, huevo rallado, uvas pasas, otros frutos secos, y nueces molidas. Las posibilidades son infinitas, y solo depende de la imaginación del *chef* la solución culinaria y tecnológica para el plato a presentar ante un paciente con disfagia.

Tabla 4. Guía para la selección de alimentos energéticamente densos.

<b>Leche</b>	100 mL de leche entera aportan: ● Energía: 63.4 Kcal ● Proteínas: 3.1 g ● Lípidos: 3.6 g ● Carbohidratos: 4.7 g	10 gramos (1 cucharada de postre colmada) de leche en polvo, desnatada, aportan: ● Energía: 36.7 Kcal ● Proteínas: 3.4 g ● Lípidos: 0.1 g ● Carbohidratos: 5.3 g	100 mL de leche evaporada aportan: ● Energía: 158.6 Kcal ● Proteínas: 9.2 g ● Lípidos: 8.2 g ● Carbohidratos: 12.0 g
<b>Queso</b>	1 porción (23 g) de queso cremoso aportan: ● Energía: 73.5 Kcal ● Proteínas: 6.5 g ● Lípidos: 5.3 g ● Carbohidratos: 0 g	1 ración (20 g = 1.5 cucharadas soperas) de queso parmesano: ● Energía: 79.6 Kcal ● Proteínas: 2.1 g ● Lípidos: 7.5 g ● Carbohidratos: 1.0 g	
<b>Aceites, mantecas y mantequillas</b>	1 cucharada sobera (24 g) de mantequilla aportan: ● Energía: 45.2 Kcal ● Proteínas: 0 g ● Lípidos: 5 g ● Carbohidratos: 0 g	1 cucharada (10 g) de nata para cocinar aportan: ● Energía: 20.3 Kcal ● Proteínas: 0.2 g ● Lípidos: 2.0 g ● Carbohidratos: 0.3 g	1 cucharada sobera (9 g) de aceite vegetal aportan: ● Energía 80.9 Kcal ● Proteínas: 0 g ● Lípidos: 8.9 g ● Carbohidratos: 0 g
<b>Frutos y granos secos</b>	Un puñado de avellanas picadas aporta: ● Energía: 127.8 Kcal ● Proteínas: 2.6 g ● Lípidos: 12.4 g ● Carbohidratos: 1.44 g	20 g de harina de piñones aportan: ● Energía: 135.5 Kcal ● Proteínas: 2.8 g ● Lípidos: 13.6 g ● Carbohidratos: 0.6 g	Dos dátiles (20 g) aportan: ● Energía: 56.5 Kcal ● Proteínas: 0.5 g ● Lípidos: 0.1 g ● Carbohidratos: 13.4 g
<b>Huevos</b>	1 huevo duro (50 g) aporta: ● Energía: 72.8 Kcal ● Proteínas: 6.25 g ● Lípidos: 5.25 g ● Carbohidratos: 0.1 g	Una clara de huevo, hervida, rallada aporta: ● Energía: 15.0 Kcal ● Proteínas: 3.5 g ● Lípidos: 0 g ● Carbohidratos: 0.1 g	
<b>Frutas en almíbar</b>	100 g de melocotón en almíbar aportan: ● Energía: 56.7 Kcal ● Proteínas: 0.4 g ● Lípidos: 0 g ● Carbohidratos: 13.8 g	100 g de macedonia en almíbar aportan: ● Energía: 62.5 Kcal ● Proteínas: 0.4 g ● Lípidos: 0.1 g ● Carbohidratos: 15.0 g	30 g de dulce de membrillo aportan: ● Energía: 63.6 Kcal ● Proteínas: 0.2 g ● Lípidos: 0 g ● Carbohidratos: 15.8 g
<b>Misceláneas</b>	20 g de harina de avena aportan: ● Energía: 70 Kcal ● Proteínas: 3 g ● Lípidos: 1,3 g ● Carbohidratos: 11 g	100 mL de licuado de soja aportan: ● Energía: 82.8 Kcal ● Proteínas: 5.0 g ● Lípidos: 5.25 g ● Carbohidratos: 3.9 g	2 cucharadas soperas (20 g) de pan tostado y molido aportan: ● Energía: 59.2 Kcal ● Proteínas: 2.1 g ● Lípidos: 0.6 g ● Carbohidratos: 11.6 g

Figura 1. Crema de calabacín. Presentación del plato.



***Ingredientes para 1 persona:***

- 1 calabacín mediano
- ¼ de cebolla
- 1 patata pequeña
- Caldo o agua
- Sal a gusto

***Evaluación nutricional:***

Por cada 100 gramos de la receta:

- Energía: 26.9 Kcal
- Proteínas: 1.4 g
- Lípidos: 0.1 g
- Carbohidratos: 5.0 g

## CONCLUSIONES

La presencia de disfagia en el paciente no debería constituir un motivo para negarle la preparación de platos palatables y variados, a la vez que nutritivos. Este taller ha presentado las pautas generales para la elaboración de tales recetas, junto con ejemplos prácticos de los platos elaborados según las mismas, y sugerencias sobre cómo aumentar el atractivo y la palatabilidad de los mismos.

## AGRADECIMIENTOS

Dr. Sergio Santana Porbén, Editor-Ejecutivo de la RCAN Revista Cubana de Alimentación y Nutrición, por el estímulo en la preparación de este taller, y la ayuda prestada en la redacción de este trabajo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Logemann JA. Swallowing disorders. Best Pract Res Clin Gastroenterol 2007; 21:563-73.
2. Logemann JA. Dysphagia: evaluation and treatment. Folia Phoniatr Logop 1995;47:140-64.
3. Puisieux F, D'Andrea C, Baconnier P, Bui-Dinh D, Castaings-Pelet S, Crestani B, Desrues B, Ferron C, Franco A, Gaillat J, Guenard H, Housset B, Jeandel C, Jebrak G, Leymarie-Saddles A, Orvoen-Frija E, Piette F, Pinganaud G, Salle JY, Strubel D, Vernejoux JM, de Wazières B, Weil-Engerer S; Intergroupe PneumoGériatrie SPLF-SFGG placé sous l'égide de la Société de Pneumologie de Langue Française (SPLF) et de la Société Française de Gériatrie et Gériatrie (SFGG). Swallowing disorders, pneumonia and respiratory tract infectious disease in the elderly. Rev Mal Respir 2011;28: e76-e93.

Tabla 5. Consejos para incrementar la densidad energética y nutrimental de la crema de calabacín.

	Energía, Kcal	Proteínas, g	Lípidos, g	Carbohidratos, g
Crema base: 1 ración (200 g)	53.8	2.8	0.2	10.0
100 mL de leche fluida (en sustitución del agua o el caldo)	117.2	5.9	3.8	14.7
1 ración de queso parmesano: 20 g	127.3	9.3	5.5	10.0
1 quesito en porciones: 23 g	133.4	4.9	7.7	11.0
2 cucharadas soperas de aceite vegetal	215.6	2.8	18.0	10.0
2 cucharadas soperas de aceite vegetal	351.8	12.1	26.8	14.8
+ 100 mL de leche				
+ 1 huevo duro				
100 mL de nata	392.3	7.6	33.8	13.6
+ 10g harina de piñones				
1 cucharada de postre de leche desnatada en polvo	297.1	7.7	18.5	24.0
+ 2 cucharadas soperas de pan tostado y molido				
+ 2 cucharadas soperas de aceite vegetal				
Suplemento nutricional: 32.5 g	204.8	7.7	7.6	26.3

## ANEXOS

### Anexo 1. Ejemplos de recetas para pacientes con disfagia.

#### Puré de coliflor



#### *Ingredientes para 6 personas:*

- 950 gramos de coliflor hervida o cocinada al vapor
- 100 gramos de mantequilla
- 100 mL de leche entera
- 1 mL de café de pimienta negra

#### Pudding de coliflor



#### *Ingredientes para 4 personas:*

- 200 gramos de puré de coliflor
- 100 gramos de nata líquida
- 100 mL de caldo de aves
- 2 claras
- 1 huevo entero

#### Café con panetela



#### *Ingredientes para 2 personas:*

- 200 mL de nutriente enteral saborizado, en polvo
- 5½ gramos de espesante
- 7 rodajas de panetela (20 gramos/pieza). Las rodajas de panetela pueden sustituirse con gaceñiga.



## Anexo 1. Ejemplos de recetas para pacientes con disfagia (Continuación).

## Crema de manzana, zanahoria y vainilla

**Ingredientes para 2 personas:**

- 2 piezas de manzana Golden (200 gramos/pieza)
- 1 pieza de zanahoria (90 gramos/pieza)
- 3 cucharaditas de espesante
- 1 cucharada de (9 gramos) de zumo de limón
- 200 mL de nutriente enteral de alta densidad energética, saborizado, en polvo

## Crema tropical

**Ingredientes para 1 persona:**

- 4 rodajas de piña en su jugo
- 200 mL de nutriente enteral saborizado en polvo
- 5 cucharaditas de espesante
- 30 gramos de nata azucarada