



Recetas con texturas modificadas

Mirar la disfagia desde la alta cocina

Dra. Mayka Mafe Nogueroles | Sra. Silvia Vilar Amorós

AUTORAS:

Dra. Mayka Mafe Nogueroles

Médico internista y Coordinadora Comité Nutrición.

Hospital de Atención a pacientes Crónicos y de Larga Estancia La Pedrera. Denia, Alicante.

Conselleria de Sanidad de la Generalitat Valenciana.

Sra. Silvia Vilar Amorós

Directora de Enfermería.

Hospital de Atención a pacientes Crónicos y de Larga Estancia La Pedrera. Denia, Alicante.

Conselleria de Sanidad de la Generalitat Valenciana.

CON LA COLABORACIÓN DE:

Chef Quique Dacosta

Restaurante Quique Dacosta. Denia, Alicante.

FOTOGRAFÍAS RECETAS:

Pablo Martínez Caulín

José Joaquín Segarra Guillén

ISBN: 978-84-09-56473-6

Patrocinado por:



Avalado por:



Con la colaboración de:



Índice

Prólogo de las autoras..... 3

Prólogo de Quique Dacosta..... 3

RECETAS

Quique Dacosta

Kokotxas al pig pig 5

Ferdinando Bernardi

Chocolate Short Ribs..... 6

Risotto verde de guisantes,
almejas y gamba roja de Denia..... 7

Susi Díaz

Crema de queso, guisantes y habas..... 8

Fideos negros con cangrejo,
gamba y calamar..... 9

Alberto Ferruz

Puré níspero, yuzu y hierbabuena..... 10

Dani Frías

Soparet 11

Salmonete, jugo de verduras y remolacha 12

José Manuel Miguel

Biscuit glacé de remolacha con espuma
de regaliz y crema de queso de cabra y miel..... 13

Raviolis de gamba roja con puré
de tirabeques..... 14

M^a José San Román

Berberechos con puré de coliflor
y plancton..... 15

Jardín de verduras con puré de
alubias blancas y licuado de judía verde 16

Rafa Soler

Arroz con berberechos..... 17

Cítricos 18

M^a Carmen Vélez

Gambas ajillo 19

Dorada a la espalda 20

Información técnica..... 21

Valores nutricionales completos..... 26

Acercar la alta gastronomía al paciente con disfagia

Prólogo de la Dra. Mayka Mafe Nogueroles y la Sra. Silvia Vilar Amorós

El término disfagia proviene del prefijo griego dys (dificultad) y del sufijo phagia (acción de comer), y hace referencia a la dificultad para llevar el bolo alimenticio desde la boca hasta el estómago y realizar una adecuada deglución.

Las cifras acerca de su prevalencia varían mucho considerando las series aunque, según algunos autores, se estima que afecta a dos millones de españoles, de los cuales solo un 10% de los pacientes está correctamente diagnosticado.

A pesar de esta alta prevalencia, este infradiagnóstico se debe a la falta de sensibilización, a la falta de protocolos específicos y a una escasa educación sanitaria sobre esta entidad clínica, que debería ir encaminada fundamentalmente hacia el diagnóstico precoz y al abordaje específico de su tratamiento y las complicaciones asociadas.

Vista la prevalencia de esta problemática y sus condicionantes, se deberían sensibilizar a la población y a los sanitarios y establecer protocolos de detección activa en todos los niveles asistenciales.

El objetivo pues, de este libro de carácter solidario, es acercar la alta gastronomía al paciente con disfagia y revisar de una forma práctica, sencilla y multidisciplinar los aspectos clínicos, diagnósticos y terapéuticos más relevantes



Queremos agradecer a todos los Chef, colaboradores y patrocinador su participación, y en especial a Quique Dacosta por abanderar el proyecto.

Esperamos que este ejemplar sea de enorme utilidad al lector y, sobre todo, que ayude a mejorar la visibilidad y la atención integral de los pacientes con disfagia.

*Dra. Mayka Mafe Nogueroles
y Sra. Silvia Vilar Amorós*

Siempre con el compromiso de divulgar

Prólogo del chef Quique Dacosta

He dedicado gran parte de mi vida a la cocina. He transitado caminos de todo tipo. Junto a mi equipo he creado cientos de recetas a lo largo de estos años.

Una receta no es otra cosa que la documentación de un proceso. Un documento interno de trabajo que se convierte en público cuando decidimos compartirlo.

He publicado varios libros a lo largo de mi carrera, siempre con el compromiso de divulgar.

Este libro que tienes en tus manos posee, sin embargo, un compromiso mucho más ambicioso y cargado de responsabilidad. Para quien las siga, estas recetas tendrán el objetivo de todas, que no es otro que alimentar, pero, en este caso, asumiendo un reto mucho mayor.

Mirar la disfagia desde la alta cocina ha significado empatizar con la realidad de 1 de cada 17 personas en el mundo, pero sobre todo poner todo nuestro conocimiento y el de mis compañeros de oficio para lograr mejorar la calidad de vida de las personas



que la afrontan cada día: pacientes, familiares y cuidadores.

Con todo el cariño y respeto, todos los cocineros que hemos creado una receta para este libro esperamos estar a la altura de quienes van a seguirla y sus comensales.

Quique Dacosta



Recetas



Quique Dacosta

Restaurante Quique Dacosta. Denia, Alicante.



☘☘☘ Tres Estrellas MICHELIN / ☘☘☘ Tres Soles GUÍA REPSOL

Kokotxas al pig pig

VALOR NUTRICIONAL / Por ración

Energía (kcal)	Proteínas (g)	HC total (g)	Lípidos (g)
1167,85	0	0,23	127,10

INGREDIENTES

Para el consomé de huesos de jamón

- 2300 g de huesos de jamón (escaldados 4 veces)
- 500 g de jamón serrano en dados gruesos
- 600 g de bacon en dados
- 3 l de agua mineral

Para la grasa de jamón

- 500 g de grasa de jamón
- 200 g de aceite de girasol

Para las cocochas de jamón

- 500 g de consomé de jamón
- 4 g de agar
- 1,3 g de Fresubin® Espesante*
- 250 g de grasa de jamón
- 3 g de colorante blanco laca
- Sal

Para el aceite de ajos

- 1 l de aceite 0'4
- 15 dientes de ajo pelados y machacados
- 3 guindillas troceadas sin pepitas

Para el pilpil

- 200 g de consomé de jamón tibio
- 140 g de aceite de ajos
- 40 g de grasa de jamón fundida
- 2,5 g de Fresubin® Espesante*
- Sal

ELABORACIÓN

En primer lugar elaboramos el consomé de huesos de jamón, cocinando todos los ingredientes durante 1 hora.

A continuación preparamos la grasa de jamón, picando la misma y cociéndola dentro de un frasco en olla a presión hasta que se funda. La colamos y mezclamos con el aceite de girasol.

Para las cocochas, hervimos 500 g del consomé de jamón con el agar y lo reposamos hasta los 60 °C. Añadimos el Fresubin® Espesante con el colorante y trituramos todo con túrmix. Añadimos poco a poco la grasa de jamón para seguir emulsionando. Volcamos en los moldes y reposamos en cámara hasta que cuaje. Las sacamos de los moldes con cuidado y las colocamos en un tupper, en cámara.

Para el aceite de ajos, envasamos en vacío y cocemos en Roner¹ a 70 °C durante una noche, luego reposamos en frigorífico sin abrir.

Para elaborar el pil pil², mezclamos 200 g de consomé de jamón con Fresubin® Espesante y trituramos. Luego juntamos el aceite de ajos con la grasa de jamón fundida y emulsionamos poco a poco hasta obtener el pil pil, a punto de sal.

Por último, calentamos las cocochas a 120 °C en un plato filmado durante 8 minutos. Calentamos el pil pil en un cazo sin que llegue a hervir, moviendo con una varilla. Napamos las cocochas con el pil pil antes de emplatar. Con cuidado, usamos una espátula para colocar las cocochas en el centro de un plato pequeño de nácar, napamos con un poco más de pil pil, y servimos de inmediato.

¹ La forma más sencilla de sustituir el Roner en la elaboración del aceite de ajos es ponerlo en una olla normal a potencia baja durante un largo periodo de tiempo, o en su defecto calentarlo un par de horas y dejar un día más de reposo a temperatura ambiente.

² En caso de disfgia grave se omitirá la salsa de pil pil que tiene textura néctar al emplatar.

* Fresubin® Espesante: 1 cacito = 1,75 g

"Las cocochas son un producto muy delicado, caracterizado por su textura gelatinosa y aterciopelada. Suelen elaborarse de manera tradicional al pil pil, que es una emulsión que obtenemos de la gelatina natural de las cocochas y el aceite de oliva.

En nuestra visión particular, hemos sustituido las cocochas por uno de nuestros productos más icónicos: el jamón. De él obtenemos la gelatina y su grasa, los dos ingredientes esenciales para esta receta."



Ferdinando Barnardi

Restaurante Casa Barnardi. Benisa, Alicante.

● Un Sol GUÍA REPSOL

Chocolate Short Ribs

VALOR NUTRICIONAL / Por ración

Energía (kcal)	Proteínas (g)	HC total (g)	Lípidos (g)
2012	75.30	212	86.20

INGREDIENTES (para 4 personas)

Para el costillar marinado

- 1.5 kg costillar de corte americano
- 1 raíz de jengibre
- 1 cucharada de pimienta de Sichuan
- 100 cl de Whisky "Southern Comfort"
- 50 cl de AOVE
- Fresubin® Espesante* (ver nota)

Para el guiso de costillar

- Fondo
- 1 zanahoria
- 1 apio
- 1 cebolla
- 1 ajo con piel
- 1 hoja de laurel

Para la cocción

- 2 tomates pelados de bote
- 3 l de jugo de carne

Para la guarnición

- 2 boniatos

Para la pasta de Lima

- 400 g de piel de lima (sólo la parte verde de la piel)
- 1 l de almibar al 20%
- 1 l de almibar al 50%
- 30 g de mantequilla
- 50 g de nata fresca
- 300 g de zumo de lima
- Fresubin® Espesante* (ver nota)

*Fresubin® Espesante: 1 cacito = 1,75 g

ELABORACIÓN

El día anterior, marinamos el costillar envasado al vacío.

Para el guiso de costillar, hacemos un sofrito en la cacerola. Marcamos la carne, anteriormente sazonada, y la ponemos en la cacerola con todos los ingredientes. Cubrimos con el jugo de carne y dejamos hervir durante 3 horas. Una vez que la carne esté bien guisada, la sacamos de la cacerola desmigándola y quitando los tejidos conectivos y una parte de grasa, para que se pueda triturar mejor y sea más delicada. Tamizamos con un colador chino de malla fina.

Para la guarnición, asamos los boniatos partidos por la mitad a lo largo, y los envolvemos individualmente en papel aluminio. Ponemos al horno a 170 °C durante 1 hora. Les quitamos la piel y mezclamos con túrmix al natural, y después tamizamos para que quede una crema bien lisa.

Para la pasta de lima, escaldamos 4 veces las pieles empezando siempre en frío. Cocinamos en el almibar al 20% durante 20 minutos. Una vez escurridas, las dejamos reposar una noche en frío en el almibar al 50%. Ponemos todos los ingredientes en el túrmix y mezclamos para obtener una pasta bien lisa y compacta. Tamizamos.

NOTA: Ambas preparaciones deberemos adaptarlas en textura para una deglución segura con el uso de Fresubin® Espesante según las recomendaciones de su profesional sanitario.



Ferdinando Barnardi

Restaurante Casa Bernardi. Benisa, Alicante.

Un Sol GUÍA REPSOL



Risotto verde de guisantes, almejas y gamba roja de Denia

VALOR NUTRICIONAL / Por ración

Energía (kcal)	Proteínas (g)	HC total (g)	Lípidos (g)
499.30	30.50	56.45	17.14

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 120 g de arroz carnaroli
- 1 chalota
- 1 l de fumet de pescado
- 30 g mantequilla salada
- 1 kg de almejas japónicas gordas
- 2 ramas de perejil
- 300 g de guisantes frescos a granel
- 1 cebolla blanca dulce
- 500 cl de caldo vegetal
- 300 g de cabezas frescas de gamba roja
- Fresubin® Espesante* (ver nota)

ELABORACIÓN

Para el risotto, tostamos suavemente el arroz con la chalota picada y un hilo de AOVE. Bañamos poco a poco el arroz durante 15 minutos, utilizando la técnica del risotto. Aparte, abrimos las almejas al natural con un par de ramas de perejil. Separamos las conchas guardando el agua de los moluscos.

Una vez que tenemos el risotto reposando y las almejas limpias con su agua, unimos los dos continuando con la cocción durante 3 min. En este momento, retiramos del fuego el risotto, añadiendo mantequilla y ajustándolo de sal si hace falta. Trituramos emulsionando con un toque de AOVE y tamizamos.

Para la crema de guisantes, escaldamos los guisantes durante 5 minutos y enfriamos en un baño María invertido. Hacemos un sofrito con la cebolla dulce bien picada, añadiendo enseguida una parte de agua para que se cocine el fondo. Agregamos los guisantes y cubrimos con caldo vegetal. Una vez que estén cocidos, ponemos en el mixer agregando el exceso de caldo poco a poco hasta conseguir la textura deseada, bien cremosa y no líquida.

Para el concentrado de gamba roja, quitamos los ojos y ponemos las cabezas en una licuadora, sacándoles todo el jugo. Filtramos con un colador fino y reducimos hasta obtener una textura como si fuera una mayonesa.

NOTA: Ambas preparaciones antes de servir se adaptarán en textura con el uso de Fresubin® Espesante para cumplir las recomendaciones de su profesional sanitario.



*Fresubin® Espesante: 1 cacito = 1,75 g



Susi Díaz

Restaurante La Finca. Elche, Alicante.

Una Estrella MICHELIN/ Dos Soles GUÍA REPSOL



Crema de queso, de guisantes y habas

VALOR NUTRICIONAL / Por ración

Energía (kcal)	Proteínas (g)	HC total (g)	Lípidos (g)
236,40	28,76	21,31	5,24

INGREDIENTES

Para la crema de guisantes y verduras (para 1 ración)

- 10 g de rábanos verde
- 10 g de pepinillos en vinagre
- 10 g de piparra
- 10 g de aguacate
- 1 espárrago verde blanqueado
- 120 g de crema de queso
- 40 g de crema de guisante y habas
- Fresubin® Espesante* (ver nota)

Para la crema de guisantes y habas (para 10 raciones)

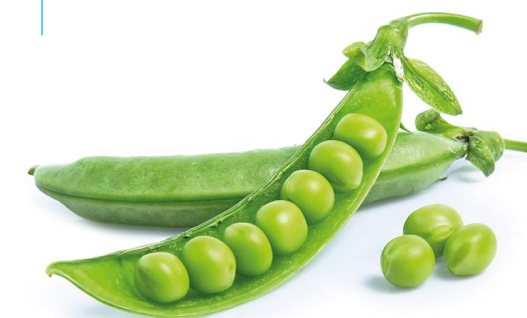
- 60 g de escalonia
- 45 g de aceite de oliva
- 25 g de Noilly Prat
- 120 g de caldo de ave
- 90 g de guisantes congelados
- 90 g de habas repeladas
- Fresubin® Espesante* (ver nota)

ELABORACIÓN

Para la crema de guisantes y habas, freímos la escalonia con el aceite de oliva. Cuando esté lista, añadimos el Noilly Prat, dejamos que evapore y agregamos el caldo de ave (previamente calentado). Tras un par de minutos, y antes de que rompa a hervir, agregamos los guisantes. Dejamos que la temperatura suba de nuevo y, antes de que rompa a hervir, retiramos del fuego. Trituramos todo en un robot de cocina hasta obtener una crema fina. Reservamos en bolsas de vacío.

Para finalizar, trituramos el rábano, los pepinillos, la piparra, el espárrago con la mitad de la crema de guisantes y habas. Agregamos el resto de la crema y la crema de queso y trituramos de nuevo hasta obtener una crema homogénea.

NOTA: Para el plato final añadiremos Fresubin® Espesante hasta conseguir la textura recomendada por el profesional sanitario, ya sea néctar, miel o pudín. Emplatado y listo para disfrutar esta deliciosa crema rica en fibra.



* Fresubin® Espesante: 1 cacito = 1,75 g



Susi Díaz

Restaurante La Finca. Elche, Alicante.

Una Estrella MICHELIN / Dos Soles GUÍA REPSOL



Fideos negros con cangrejo, gamba y calamar

VALOR NUTRICIONAL / Por ración

Energía (kcal)	Proteínas (g)	HC total (g)	Lípidos (g)
513	12.10	23.30	41.25

INGREDIENTES (para 4 platos)

Para los fideos negros

- 120 g de fideos negros
- 40 g de concentrado de tomate
- 120 g de calamar limpio y cortado a dados
- 80 g de gamba pato
- 1800 g de caldo de cangrejo
- 80 g de aceite de oliva
- 40 g de alioli de tinta (mezclar 36 g de alioli con 4 g de tinta de calamar)
- Sal
- Fresubin® Espesante* (ver nota)

Para el caldo de cangrejo

- 1000 g de cangrejo rojo
- 100 g de cebolla
- 3 g de perejil
- 2 l de caldo de marisco
- 4 bolsas de tinta
- 15 g de aceite de oliva arbequina
- Fresubin® Espesante* (ver nota)

ELABORACIÓN

Limpiamos y troceamos el cangrejo (tiene que estar vivo). Calentamos el aceite en una olla y pochamos la cebolla. Retiramos y reservamos. En el aceite que nos ha quedado, salteamos los cangrejos poco a poco hasta que doren. Mojamos con el caldo de marisco y rascamos el tostado que se haya producido en el fondo de la olla (si agregamos los cangrejos poco a poco conseguiremos más tostado en la base de la olla y el caldo nos quedará mucho mejor). Agregamos la cebolla y el perejil. Cocemos durante 20 minutos. Retiramos del fuego. Añadimos la tinta, removemos y colamos. Reservamos.

Para finalizar, ponemos en un perol de hierro el aceite y agregamos los calamares, los fideos y el concentrado de tomate. Removemos y mojamos con el caldo de cangrejos (la mitad). Tras 5 minutos agregamos la gamba pato. Cocinamos 3 minutos y ponemos en un bol. Agregamos el alioli de tinta y removemos. Damos el punto de sal y trituramos en un robot de cocina. Vamos añadiendo caldo de cangrejo a medida que trituramos todo para obtener la textura deseada.

NOTA: Para el plato final añadiremos Fresubin® Espesante hasta conseguir la textura recomendada por el profesional sanitario, ya sea néctar, miel o pudín. Emplatar y listo para saborear.



* Fresubin® Espesante: 1 cacito = 1,75 g



Alberto Ferruz

Restaurante BonAmb. Jávea, Alicante.



 Dos Estrellas MICHELIN /  Tres Soles GUÍA REPSOL



Puré de níspero, yuzu y hierbabuena

VALOR NUTRICIONAL / Por ración

Energía (kcal)	Proteínas (g)	HC total (g)	Lípidos (g)
945,70	3,80	173,10	21,30

INGREDIENTES

Para el cremoso de níspero

- 120 g de nata
- 200 g de puré de níspero
- 50 g de azúcar glas
- 2 g de ácido ascórbico
- 18 g de Fresubin® Espesante*

Para el yuzu y la hierbabuena

Base de hierbabuena

- 500 g de agua
- 150 g de azúcar
- 30 g de hierbabuena

Para terminar el yuzu y hierbabuena

- 125 g de la base de hierbabuena
- 125 g de jarabe TPT¹
(50 % azúcar + 50% agua del total de la receta)
- 60 g de puré de yuzu²
- 21 g de Fresubin® Espesante*

Para el níspero

- 250 g de puré de níspero
- 10 g de Fresubin® Espesante*
- 1 g de ácido ascórbico

ELABORACIÓN

Para el cremoso de níspero, ponemos en una olla el azúcar a calentar a 50 °C-60 °C hasta que se disuelva. Incorporamos el puré de níspero y trituramos hasta que quede una textura cremosa y homogénea. Después incorporamos el Fresubin® Espesante y mezclamos energéticamente durante 30-40 segundos con Thermomix hasta que parezca un cremoso. Una vez que obtenemos la textura deseada, mantenemos en refrigeración.

Para el yuzu y la hierbabuena, ponemos en una olla el agua y el azúcar y disolvemos. Agregamos la hierbabuena aún caliente y tapamos. Infusionamos por 3 horas y colamos. Reservamos.

Para terminar el yuzu y la hierbabuena, colocamos en un recipiente la base de sorbete de hierbabuena y el TPT*, agregamos el puré de yuzu y el Fresubin® Espesante. Trituramos en Thermomix o túrmix hasta obtener la textura deseada. Colocamos en una manga y reservamos en la nevera.

Para el níspero, trituramos los ingredientes en la Thermomix hasta que se obtenga la textura. Reservamos.

¹ Ejemplo de jarabe TPT (tanto por tanto): en una olla poner 125 g de azúcar con 125 g de agua, disolver a fuego medio y cuando empiece a hervir retirar. Dejar enfriar.

² El yuzu puede sustituirse por limón o lima.

* Fresubin® Espesante: 1 cacito = 1,75 g



Dani Frías

Restaurante La Ereta. Alicante.



Soparet

VALOR NUTRICIONAL / Por ración

Energía (kcal)	Proteínas (g)	HC total (g)	Lípidos (g)
2010,55	30,90	79,15	166,80

INGREDIENTES

Para la crema de patata

- 500 g de patatas
- 100 g de aceite de oliva virgen
- 100 g de nata
- 5 g de Fresubin® Espesante*

Para la crema de patata frita

- 200 g de patatas fritas
- 100 g de agua de cocción de la otra crema
- 10 g de Fresubin® Espesante*

Para la espinaca

- 250 g de espinacas
- 35 g de Fresubin® Espesante*

Para la yema

- Huevos

Para el aceite de ñora

- 1 ñora frita
- Aceite de oliva virgen

Para el tomate frito

- Tomate
- Cebolla

ELABORACIÓN

Para la crema de patata, cocemos la patata y trituramos con el resto de ingredientes a punto de sal. Podemos meterla en un sifón para que quede más cremosa o emulsionar con túrmix.

Para la crema de patata frita, freímos las patatas y trituramos con el agua de la cocción de la otra crema. Espesamos.

Para la espinaca, la cocemos, trituramos y espesamos.

Para la yema, optamos por una de estas 3 preparaciones: yema en bolsa de vacío a 65 °C durante 100 minutos, o bien huevo cocido a baja temperatura 65 °C durante 30 minutos, o huevos poché en agua, sal y un poco de vinagre durante 3 minutos.

Para el aceite de ñora, freímos 1 ñora y añadimos aceite de oliva virgen, trituramos.

Para el tomate frito, freímos el tomate junto a la cebolla y trituramos.

Emplatamos como en la fotografía.



* Fresubin® Espesante: 1 cacito = 1,75 g



Dani Frías

Restaurante La Ereta. Alicante.



Salmonete, jugo de verduras y remolacha

VALOR NUTRICIONAL / Por ración

Energía (kcal)	Proteínas (g)	HC total (g)	Lípidos (g)
215	29	3,50	7,90

INGREDIENTES

Para el salmonete

- 300 g de salmonetes
- 10 g de Fresubin® Espesante*
- 100 g de caldo
- Fino

Para el jugo de verdura y remolacha

- Espinas de salmonete
- Cebolla
- Tomate
- Puerro
- Zanahorias
- Fino
- Remolacha
- Fresubin® Espesante*

ELABORACIÓN

Para el salmonete, limpiamos los salmonetes, freímos y trituramos con 100 g de caldo por cada 300 g de pescado y 10 g de Fresubin® Espesante. Hacemos una quenelle.

Para el jugo, hacemos un caldo en la olla express cocinando las espinas de los salmonetes, cebolla, tomate, puerro y zanahoria. Regamos con un chorro de fino. Espesamos con 20 g de Fresubin® Espesante por cada 100 g de caldo.

Cocemos la remolacha y trituramos para conseguir un puré.

Emplatamos según la fotografía.



* Fresubin® Espesante: 1 cacito = 1,75 g



José Manuel Miguel

The CookBook Gastro Boutique. Calpe, Alicante.



Biscuit glacé de remolacha, con espuma de regaliz, crema de queso de cabra y miel

VALOR NUTRICIONAL / Por ración

Energía (kcal)	Proteínas (g)	HC total (g)	Lípidos (g)
990,20	25,10	121,50	58,05

INGREDIENTES

Para el biscuit glacé de remolacha

- 75 g de azúcar
- 50 g de claras de huevo
- 20 g de agua
- 150 g de puré de remolacha
- 125 g de nata montada
- 42 g de de Fresubin® Espesante*

Para la espuma de regaliz

- 100 g de leche
- 100 g de huevos
- 100 g de nata
- 8 g de aroma de regaliz
- 50 g de azúcar
- 17,5 g de Fresubin® Espesante*

Para la crema de queso de cabra y miel

- 250 g de leche
- 70 g de queso de cabra
- 10 g de miel
- 40 g de azúcar
- 5,25 g de Fresubin® Espesante*

ELABORACIÓN

Para el biscuit glacé, trituramos el puré de remolacha con el agua y el Fresubin® Espesante, montamos la clara de huevo con el azúcar y mezclamos estas dos elaboraciones delicadamente con una varilla. Añadimos la nata montada y terminamos de homogeneizar, quedando todos los ingredientes bien ligados con el espesante.

Para la espuma de regaliz, ponemos todos los ingredientes al fuego, removemos con una varilla para que no se pegue. Cuando llega a unos 82 °C y notamos que espesa como una crema inglesa, añadimos el Fresubin® Espesante y trituramos. Reservamos en el frigorífico.

Para la crema de queso de cabra y miel, hervimos la leche junto con la miel y el azúcar, añadimos el queso y trituramos con el espesante, obteniendo una crema bien lisa.

* Fresubin® Espesante: 1 cacito = 1,75 g



José Manuel Miguel

The CookBook Gastro Boutique. Calpe, Alicante.



Raviolis de gamba roja con puré de tirabeques

VALOR NUTRICIONAL / Por ración

Energía (kcal)	Proteínas (g)	HC total (g)	Lípidos (g)
1459.75	59.15	99.15	118

INGREDIENTES

Para el puré de tirabeques

- 250 ml de caldo de ave
- 250 g de tirabeques
- 1 diente de ajo sin germen
- 20 g de mantequilla
- 14 g de Fresubin® Espesante*

Para la pasta

- 250 g de harina
- 100 g de yemas de huevo
- 1 huevo
- 5 g sal
- 1 cucharada de AOVE
- 3,5 g de Fresubin® Espesante

Para el relleno de gamba roja

- 100 g de tartar de gamba roja
- 50 g de caldo de pescado
- 2 g de Fresubin® Espesante*

Para el coulis de gamba roja

- Cabezas de gamba
- AOVE
- Coñac
- Pimentón ahumado
- Mantequilla
- 2 g de Fresubin® Espesante*

*Fresubin® Espesante: 1 cacito = 1,75 g

ELABORACIÓN

Para el puré de tirabeques, cocemos todos los ingredientes a fuego lento. Cuando estén bien cocidos, los trituramos y añadimos el Fresubin® Espesante. Debe quedar un puré bien liso.

Para elaborar la pasta fresca, mezclamos todos los ingredientes y amasamos durante 5 minutos hasta que veamos que la pasta queda homogénea. La estiramos en laminas finas y la cocemos en agua. Una vez bien cocida, la trituramos junto con el espesante y le añadimos un poco de agua de cocción de la pasta para ayudar a que triture bien.

Para el relleno de gamba, salteamos las gambas en aceite de oliva y luego trituramos junto con el caldo de pescado y el Fresubin® Espesante.

Para el coulis de gamba roja, salteamos las cabezas de gamba con un poco de aceite, flambeamos con coñac, añadimos un poco de pimentón ahumado y mantequilla. Por último, trituramos bien junto con una cucharada de Fresubin® Espesante.





Mª José San Román

Restaurante Monastrell. Alicante.

 Dos Soles GUÍA REPSOL



Berberechos con puré de coliflor y plancton

VALOR NUTRICIONAL / Por ración

Energía (kcal)	Proteínas (g)	HC total (g)	Lípidos (g)
230,20	1	2,60	23

INGREDIENTES (para 4 personas)

Para los berberechos

- 24 berberechos gordos
- 125 ml de agua
- 5,3 g de Fresubin® Espesante*

Para la emulsión de aceite

- 25 ml de vinagre de manzana
- 100 ml de aceite de oliva extra virgen arbequina
- 25 ml de agua de cocción de los berberechos
- 2,6 g de Fresubin® Espesante*

Para el puré de coliflor

- 100 g de coliflor
- 100 ml de agua
- 2 g de sal fina
- 1 g de plancton
- 10,5 g de Fresubin® Espesante*

ELABORACIÓN

Abrimos los berberechos con el agua en una cacerola tapada. Los sacamos de la concha, trituramos en la Thermomix con 100 ml del agua de cocción y el Fresubin® Espesante en consistencia miel.

Para la emulsión de aceite, trituramos los ingredientes con una batidora hasta obtener una textura néctar.

Para el puré, cocemos la coliflor en agua salada 10 minutos. Dejamos enfriar. Trituramos en la Thermomix con el agua, el plancton y el Fresubin® Espesante hasta obtener una textura miel.

Para el emplatado, repartimos el puré de coliflor en círculo, lo rodeamos con la emulsión de aceite y repartimos seis puntos de puré de berberecho por el plato.

NOTA: En caso que la recomendación del profesional sanitario sea tomar los alimentos con una textura distinta a la miel, adaptaremos la cantidad de espesante en el proceso de preparación.



* Fresubin® Espesante: 1 cacito = 1,75 g



Mª José San Román

Restaurante Monastrell. Alicante.

 Dos Soles GUÍA REPSOL

Jardín de verduras

con puré de alubias blancas y licuado de judía verde

VALOR NUTRICIONAL / Por ración

Energía (kcal)	Proteínas (g)	HC total (g)	Lípidos (g)
80,10	1,90	7,50	0,10

INGREDIENTES

Para el puré de alubias

- 50 g de alubias de Santa Pau hervidas
- 100 ml de agua de cocción
- 1 g de sal
- 5 ml de zumo de limón
- 10 ml de vinagre de manzana
- 10 ml AOVE Cornicabra

- 5,25 g de Fresubin® Espesante*

Para el licuado de judía verde

- 2 kg de judías verdes
- 3 g de sal fina
- 3,5 g de Fresubin® Espesante*

Para el puré de espárrago verde

- 50 g de espárragos verdes
- 100 ml de agua
- 2 g de sal
- 10,5 g de Fresubin® Espesante*

Para el puré de brócoli

- 50 g de brócoli
- 100 ml de agua
- 2 g de sal
- 10,5 g de Fresubin® Espesante*

Para el puré de zanahoria

- 50 g de zanahorias
- 100 ml de agua
- 2 g de sal
- 10,5 g de Fresubin® Espesante*

Para el puré de calabacín

- 70 g de calabacín
- 100 ml de agua
- 2 g de sal
- 10,5 g de Fresubin® Espesante*

Para el jardín

- 400 g de puré de judías de Santa Pau
- 100 g de puré de espárragos verdes
- 100 g de puré de brócoli
- 100 g de puré de zanahoria
- 100 g de puré de calabacín
- Rabanitos

ELABORACIÓN

Para el puré de alubias, trituramos los ingredientes en la Thermomix hasta obtener una textura miel.

Para el licuado de judía verde, hervimos las judías 30 segundos en agua salada y enfriamos en agua helada. Escurrimos y secamos. Pasamos por la licuadora, añadimos el Fresubin® Espesante, salamos y trituramos.

Para el puré de espárragos, pelamos los espárragos, hervimos en agua salada, escurrimos y enfriamos en agua helada. Trituramos con el Fresubin® Espesante y el agua de cocción, una vez esté fría.

Para el puré de brócoli, cortamos el brócoli en flores, pelamos el tallo, hervimos en agua salada, escurrimos y enfriamos en agua helada. Trituramos con el Fresubin® Espesante y agua de cocción, una vez esté fría.

Para el puré de zanahorias, pelamos las zanahorias, hervimos en agua salada, escurrimos y enfriamos en agua helada. Trituramos con el Fresubin® Espesante y agua de cocción, una vez esté fría.

Para el puré de calabacín, eliminamos la mitad de la piel y las semillas de los calabacines, hervimos en agua salada, escurrimos y enfriamos en agua helada. Trituramos con el espesante y agua de cocción, una vez esté fría.

Por último, para presentar, montamos una base en el plato de puré de judía blanca con la ayuda de un aro. Hacemos una composición con los purés de verduras. Añadimos rabanito en juliana. Vertemos el licuado en el plato.

NOTA: Si la recomendación de su profesional sanitario es distinta a la textura miel para ingerir alimentos de forma segura, adaptaremos la textura final con Fresubin® Espesante.

* Fresubin® Espesante: 1 cacito = 1,75 g



Rafa Soler

Audrey's Restaurant. Calpe, Alicante.



Una Estrella MICHELIN / Un Sol GUÍA REPSOL



Arroz con berberechos

VALOR NUTRICIONAL / Por ración

Energía (kcal)	Proteínas (g)	HC total (g)	Lípidos (g)
347	8,14	76,26	1,40

INGREDIENTES

- Caldo berberechos
- 3 kg de berberechos
- 1 kg de mejillones
- 1 pollo corral
- 500 g de alitas de pollo
- 100 g de puerros
- 100 g de zanahorias
- 100 g de cebolla
- 30 g de ajos
- 10 g de lechuga de mar
- Aceite de oliva suave
- 8 l de agua
- Arroz bombita
- Codium
- Fresubin® Espesante* (ver nota)

ELABORACIÓN

Ponemos todas las verduras en una olla y pochamos a fuego lento con aceite. Luego, tostamos el pollo y las alitas en el horno hasta que adquieran un tono dorado. Desglasamos la bandeja y añadimos a la olla, poniendo en el mismo momento los berberechos, mejillones y lechuga de mar. Regamos con el agua y dejamos cocer un par de horas. Colamos y reservamos.

Para el gel de codium, trituramos el codium con el caldo de berberechos en frío y reservamos.

Cocemos el arroz por espacio de 15 minutos con el caldo de berberechos, reposamos 2 minutos más con el fuego apagado y risotamos con el gel de codium.

Emplatamos, poniendo primero el arroz y seguidamente el codium, la lima y los berberechos.

NOTA: Para evitar que los hidratos de carbono del arroz se adhieran en boca recomendamos utilizar Fresubin® Espesante antes de emplatar, haciendo que la emulsión quede bien cohesionada.



*Fresubin® Espesante: 1 cacito = 1,75 g



Rafa Soler

Audrey's Restaurant. Calpe, Alicante.

Una Estrella MICHELIN / Un Sol GUÍA REPSOL



Cítricos

VALOR NUTRICIONAL / Por ración

Energía (kcal)	Proteínas (g)	HC total (g)	Lípidos (g)
248,26	4,60	49	3,50

INGREDIENTES

Para el cremoso de limón

- 5 huevos
- 160 g de azúcar
- 160 g de zumo limón
- 300 g de mantequilla
- Fresubin® Espesante* (ver nota)

Para el gel de limón

- 100 g de tpt
- 100 g de zumo limón
- 2 g de agar

Para el gel de naranja

- 100 g de tpt
- 100 g de zumo naranja
- 2 g de agar

Para el boniato asado

- 1 kg de boniato naranja
- Fresubin® Espesante* (ver nota)

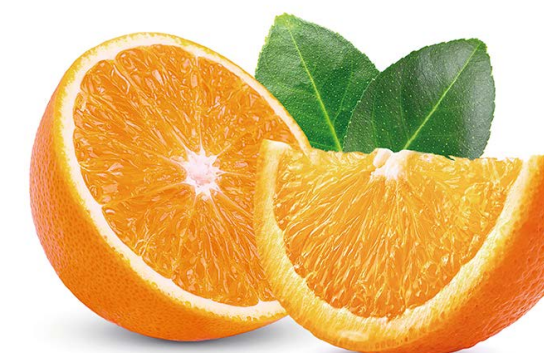
ELABORACIÓN

Para hacer el cremoso ponemos en la Thermomix a 90 °C los huevos, el azúcar y el zumo. Dejamos cuajar los huevos y bajamos a 40 °C, añadimos en ese momento la mantequilla en pomada y mezclamos bien. Reservamos.

Para los geles de naranja y limón, mezclamos el TPT, el zumo y el agar, llevamos a ebullición y reservamos.

Para el boniato asado, asamos los boniatos en horno mixto, a 140 °C y 60% de humedad. Pelamos, trituramos y reservamos.

NOTA: Tanto en el cremoso de limón como en el boniato asado, ajustaremos la textura con el uso de Fresubin® Espesante, según recomendaciones del profesional sanitario.



*Fresubin® Espesante: 1 cacito = 1,75 g

M^a Carmen Vélez

Restaurante La Sirena. Petrer, Alicante.

Un Sol GUÍA REPSOL



Gambas al ajillo

VALOR NUTRICIONAL / Por ración

Energía (kcal)	Proteínas (g)	HC total (g)	Lípidos (g)
495	5.5	1	50.20

INGREDIENTES (para 4 raciones)

Para la elaboración base y el coral de gambas

- 36 gambitas frescas pequeñas con cabeza
- 1 ó 2 guindillas
- 3 dientes de ajo sin pelar
- 1 pizca de sal
- 200 ml AOVE
- 80 ml de fumet de pescado o agua
- 1 cucharada de brandy (opcional)
- 1,75 g de Fresubin® Espesante*

Para la lactonesa de ajo y guindilla

- 150 ml de leche semidesnatada
- Aceite colado (de la preparación previa)
- Ajos pelados (de la elaboración previa)
- 0,5 g de Fresubin® Espesante*

ELABORACIÓN

Para el aceite de ajo y guindillas, ponemos en una cazuela o sartén el aceite, los ajos con piel y las guindillas, a fuego suave hasta que los ajos queden confitados y blanditos. Sacamos los ajos, pelamos y reservamos. Sacamos las guindillas.

Para el coral de gambas, pelamos las gambas. Introducimos sólo las cabezas en el aceite y cocinamos muy brevemente. Las sacamos y trituramos con el fumet o agua. Pasamos por un colador fino. Ligamos o espesamos con 1 medida de Fresubin® Espesante. Reservamos.

Para la crema de gambas, cocinamos muy brevemente las colas de gambas peladas en el aceite de guindilla y ajo. Sazonamos. Añadimos el brandy si se desea. Recuperamos las gambas y trituramos con una cucharada de este aceite hasta conseguir una crema de gambas. Reservamos. Colamos el aceite restante de la cazuela que utilizaremos para la lactonesa de ajo y guindilla.

Para la lactonesa de ajo y guindilla, trituramos con túrmix los ajos con 100 ml de leche. Añadimos el aceite poco a poco hasta conseguir la emulsión que ha de quedar cremosa. Disolvemos 0.25 medidas de Fresubin® Espesante en el resto de la leche. Añadimos esta mezcla a la lactonesa de ajo y guindilla, mezclando con cuidado.

Para acabar y presentar, disponemos la crema de gambas en la base de una copa de Martini o similar. Cubrimos con la lactonesa de ajo y guindilla formando otra capa. Disponemos el coral de gambas en la parte superior. Decoramos al gusto.



* Fresubin® Espesante: 1 cacito = 1,75 g



Mª Carmen Vélez

Restaurante La Sirena. Petrer, Alicante.

Un Sol GUÍA REPSOL



Dorada a la espalda

VALOR NUTRICIONAL / Por ración

Energía (kcal)	Proteínas (g)	HC total (g)	Lípidos (g)
699,10	38	3,50	58,20

INGREDIENTES (para 1 ración)

Para la dorada asada

- 200 g de dorada limpia, fileteada, sin espinas, con la piel (aprox. 400 g entera)
- Pizca de sal y AOVE
- 200 g de fumet o caldo de pescado
- 7-9 g de Fresubin® Espesante*

Para la emulsión de piquillos (alioli suave)

- 40 g de pimientos del piquillo en conserva
- 3 dientes de ajo
- 50 ml de aceite oliva 0.4º
- 1 pizca de sal
- 1 yema de huevo

Para el puré de perejil

- 100 g de perejil con tallos
- 1 cucharada de zumo de limón
- 2 cucharadas de aceite de ajo (elaboración anterior)
- 1 g de Fresubin® Espesante*

ELABORACIÓN

Para la dorada asada, sazonamos la dorada y pintamos la piel con un poquito de aceite. Asamos en la plancha primero por la parte de la piel hasta dorar.

Volteamos y asamos muy brevemente por la parte de la carne. Retiramos la piel con ayuda de un tenedor. Trituramos el pescado asado con el fumet de pescado. Pasamos por un fino si es necesario. Ligamos con 4 o 5 medidas de Fresubin® Espesante.

Para la emulsión de piquillos, confitamos en el aceite los ajos sin el germen a fuego muy suave. Dejamos enfriar. Recuperamos los ajos confitados y trituramos con el resto de los ingredientes, excepto el aceite, que iremos añadiendo al hilo para montar la emulsión o alioli. Reservamos 2 cucharadas de este aceite para el puré de perejil.

Para el puré de perejil, lavamos el perejil, escaldamos 20 segundos, escurrimos y licuamos sobre un recipiente con el zumo de limón. Obtendremos unos 50 g.

Añadimos las 2 cucharadas de aceite. Espesamos con el Fresubin® Espesante batiendo con una cuchara.

Para la presentación, disponemos el puré de dorada asada en un plato hondo. Con una pequeña manga o similar, dibujamos una espiral con el alioli suave de piquillos sobre el puré de dorada asada. Disponemos pequeños montoncitos de puré de perejil y, con la ayuda de una cuchara fina o similar, trazamos una línea sobre dichos montoncitos para dibujar unas hojas.



* Fresubin® Espesante: 1 cacito = 1,75 g



Información técnica

AUTORES

Sra. Araceli Belda Calabuig

Logopeda.
Hospital La Pedrera. Denia, Alicante.

Dra. Antonia Conejo Alba

Médico especialista en Geriatria.
Hospital La Pedrera. Denia, Alicante.

Sra. Fátima Moll Cervera

Enfermera y fisioterapeuta.
Hospital La Pedrera. Denia, Alicante.

Dra. Gemma Más Sesé

Médico especialista en Neurología.
Hospital La Pedrera. Denia, Alicante.

Sra. María Desamparados Navarro Català

Enfermera y fisioterapeuta.
Hospital La Pedrera. Denia, Alicante.

1 DIS... ¿QUÉ? DISFAGIA: HABLEMOS DE CUANDO COMER DEJA DE SER UN PLACER

En el cuello, la vía respiratoria y digestiva comparten un camino común (faringe) que después se divide en dos: la laringe (por donde entra y sale el aire a los pulmones) y el esófago por donde va el alimento al estómago. En esta división hay una especie de puerta o semáforo (epiglotis) que se cierra cuando tragamos para evitar que la comida pase al pulmón, y que se abre cuando respiramos y hablamos, para permitir que el aire entre y salga de los pulmones.

El tragar es un acto complejo que necesita que participen de forma coordinada nervios y músculos de la boca, la faringe, la laringe y el esófago, controlado desde el cerebro.

La primera parte de este acto de tragar es voluntaria (lo hacemos si queremos hacerlo), después, una vez que se ha desencadenado, es involuntario (queramos o no, se van a contraer y mover el tubo digestivo y respiratorio). De ahí la importancia de no dar de comer o beber por boca a alguien que no esté bien despierto, porque se puede desencadenar la deglución de un modo descoordinado, con un alto riesgo de que el contenido se vaya al pulmón.

Cuando este acto de tragar se altera se llama DISFAGIA: dificultad para formar y/o desplazar el bolo alimenticio desde la boca al estómago de manera segura y eficaz. La disfagia es patológica, implica enfermedad y suele ocasionar consecuencias graves (desnutrición, deshidratación, infecciones respiratorias, neumonías aspirativas).

2 CLASIFICACIÓN DE LA DISFAGIA

La disfagia se clasifica en neurógena y estructural:

La *disfagia neurógena* es aquella que se produce derivada de: un daño cerebral adquirido, enfermedad neurodegenerativa, enfermedades neuromusculares, etc., que hace que las estructuras no funcionen correctamente.

La *disfagia estructural* suele venir derivada de una alteración en las estructuras implicadas en la deglución como: tumores y neoplasias de cabeza y cuello, malformaciones congénitas, traumatismo, osteofitos, crecimientos del corazón, etc... que deriva, sobre todo, en patología de tipo obstructiva quedando el bolo retenido en alguna parte desde la boca al estómago.

3 ¿QUÉ SÍNTOMAS DEBEN HACER QUE CONSULTE CON MI MÉDICO?

¿Cuándo debe alertarse y consultar con su equipo sanitario? Consulte si se producen algunos de los siguientes síntomas:

- Incomodidad para comer o beber (especialmente con los líquidos).
- Sensación de cuerpo extraño en la garganta después de tragar.
- Necesidad de realizar varios intentos para tragar.
- Aumento del tiempo de alimentación.
- Presencia de residuos en la boca después de comer.
- Carraspera frecuente después de tragar.
- Tos y atoros durante las comidas.
- Cambios en la calidad/tono de la voz.
- Fatiga durante las comidas debido a que le cuesta masticar o tragar la comida.
- Infecciones respiratorias frecuentes.
- Pérdida de peso.

4 CRIBADO Y DIAGNÓSTICO DE DISFAGIA

Para realizar el diagnóstico de la disfagia funcional hay que evaluar dos características que definen la deglución:

1. Eficacia de la deglución, es decir, la capacidad que tenemos para tragar los alimentos o líquidos y nutrirnos correctamente.

2. Seguridad de la deglución, es decir, que esta no implique un riesgo para nuestra salud.

Para identificar la disfagia debe realizarse un cribado que permita detectar a aquellos pacientes que puedan padecerla. Disponemos de cuestionarios como el EAT-10, se trata de un test que se auto administra en unos 3 minutos.

Una vez identificados los pacientes con riesgo, procederemos a hacer el diagnóstico, disponemos de métodos clínicos y métodos instrumentales para este fin:

- Métodos clínicos mediante el *método volumen-viscosidad*.
- Métodos instrumentales como la *videofluoroscopia*, y la *fibrolaringoscopia*.

Una vez se haya determinado que usted presenta disfagia y el tipo que presenta, uno de los aspectos que se deberá modificar es la consistencia en la que toma los alimentos y los sólidos.

Las texturas a las que se pueden adaptar son:



NÉCTAR

Al decantar el líquido espesado, éste cae formando un hilo fino.



MIEL

Al decantar el líquido espesado, éste cae formando gotas espesas.



PUDÍN

Al decantar el líquido espesado, éste cae en bloques.

Otro aspecto que habrá que tener en cuenta es la adaptación de la consistencia de los alimentos pudiendo estos estar presentados como:

- *Puré*: alimentos que mantiene su forma en una cuchara y se caen fácilmente si la cuchara se inclina.
- *Picada y húmeda*: alimentos que mantienen su forma en una cuchara, deben ser pequeñas cantidades húmedas en las que necesita una mínima capacidad de masticación.
- *Suave y tamaño bocado*: alimentos suaves y del tamaño de un bocado, sin que se observe que el líquido está separado del alimento. Se requiere habilidad para masticar.

- *Normal*: alimentos y preparaciones cotidianas, con texturas suaves y tiernas. Se requiere habilidad para morder y masticar.

Por último, es muy importante que cuidemos la presentación de los alimentos, ya que incentivará el apetito de la persona que los vaya a tomar.

5 LA DISFAGIA EN EL ANCIANO. COMO AFECTA EL ENVEJECIMIENTO AL ACTO DE TRAGAR: PRESBIFAGIA

Con el envejecimiento se producen cambios en el organismo y entre ellos también en las partes del cuerpo que participan en este acto de tragar, y que por tanto se va a modificar con respecto al de una persona joven. Estos cambios del envejecimiento que afectan al acto de tragar es lo que se llama PRESBIFAGIA. No es patológico, no implica enfermedad. Generalmente están compensados en condiciones basales. Pero en condiciones desfavorables (como por ejemplo presencia de otras enfermedades o de los efectos de algunos medicamentos) predisponen a un riesgo mayor de presentar disfagia.

De estos cambios, los más significativos son:

- Disminución de la fuerza de los músculos (sarcopenia), que afectará a la lengua y a toda la musculatura facial y del cuello que interviene en el acto de tragar.
- Disminución de la sensibilidad en la boca y faringe, necesaria para que la información llegue al cerebro y se desencadene el reflejo.
- Enlentecimiento de la conducción nerviosa (de la velocidad con la que los nervios llevan la información al cerebro y traen las órdenes desde el cerebro a los músculos para que se produzca el movimiento).
- Retraso en la coordinación, importante para que se cierre el paso del alimento al pulmón (cierre de la epiglotis).
- Disminución en la producción de saliva, necesaria para formar y lubricar el bolo (la porción de alimento que tragamos) y además contiene

sustancias (enzimas) que inician ya el proceso de digestión. Muchos medicamentos pueden alterar tanto a la producción de saliva (producir boca seca) como a la capacidad de percibir el gusto de los alimentos.

- Pérdida de piezas dentarias, atrofia de la encía (importante para formar un buen bolo alimenticio con la masticación). El estado de higiene de la boca es esencial; en caso de que penetre algo de contenido al pulmón, el riesgo de que produzca una neumonía es mucho menor si la higiene es correcta.
- Aumento del tiempo de tránsito: el alimento tarda más en llegar al estómago y aumenta el riesgo de que en el trayecto pase al pulmón si aún está en el esófago cuando la epiglotis se abre.

Todos estos cambios no producen enfermedad en situaciones normales con el anciano en su estado basal porque hay mecanismos para compensarlos. Pero situaciones de enfermedad por otro motivo, o bajo los efectos de determinados medicamentos o en situaciones de debilidad, de malnutrición, de confusión, etc., la capacidad de compensar se sobrepasa y van a predisponer a que se pueda producir disfagia y sus complicaciones.

6 LA DISFAGIA EN LAS ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS

La disfagia es un síntoma que suele acompañar con frecuencia a determinados trastornos neurológicos y neuromusculares, y es responsable de muchas de las complicaciones que limitan la recuperación o la buena evolución de los pacientes, como pueden ser las infecciones respiratorias por aspiración, la desnutrición y la deshidratación.

Existe una extensa variedad de trastornos neurológicos que pueden causar disfagia que se relacionan en la tabla 1.

Es importante diferenciar las que son de causa degenerativa (enfermedad de Parkinson, ELA...) de las no degenerativas (traumatismos, ictus...), y conocer el modo de instauración (brusco o progresivo), qué componentes del proceso de deglución están afectados o si se trata de un síntoma reversible o

Tabla 1

Enfermedades neurológicas que pueden cursar con disfagia:

- Enfermedad cerebrovascular (Ictus).
- Traumatismo craneoencefálico.
- Enfermedades infecciosas: meningitis, encefalitis.
- Enfermedades inflamatorias: Esclerosis múltiple, otras enfermedades autoinmunes.
- Tumores cerebrales.
- Enfermedades neurodegenerativas: Parkinson, Alzheimer.
- Polineuropatías agudas: Síndrome de Guillain Barré.
- Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA).
- Enfermedades de la Unión neuromuscular como la Miastenia Gravis.
- Enfermedades musculares: Distrofias musculares, miositis, miopatías hereditarias...

irreversible. Esto ayudará a establecer de forma realista los objetivos del tratamiento y el pronóstico.

Expondremos con más detalle la disfagia en las patologías neurológicas más prevalentes:

Disfagia en la Enfermedad Cerebrovascular (Ictus)

El ictus es la causa más frecuente de Daño Cerebral Adquirido, y en estas personas, la incidencia de disfagia es aproximadamente entre el 25-55%. La disfagia tras un ictus multiplica por 3 el riesgo de padecer una neumonía y se asocia con mayor mortalidad intrahospitalaria, peor pronóstico funcional y malnutrición, entre otras complicaciones.

En todos los pacientes que han sufrido un ictus, es importante evaluar la presencia de disfagia de forma precoz, antes de iniciar la alimentación por boca, ya que es en la primera semana después del ictus cuando hay mayor posibilidad de presentar alteraciones en la deglución.

Disfagia en la Enfermedad de Parkinson (EP)

La EP es una enfermedad neurodegenerativa que provoca la degeneración y muerte de células productoras de dopamina del Sistema Nervioso Central. La enfermedad se caracteriza por rigidez, lentitud de

movimientos, temblor e inestabilidad. La disfagia es un síntoma frecuente, que suele ser leve en etapas tempranas de la enfermedad, pero que se agrava a medida que la enfermedad progresa hasta estadios avanzados.

Disfagia en Esclerosis Múltiple

La Esclerosis Múltiple (EM) es una enfermedad que se caracteriza por la pérdida de mielina que recubre los axones de las neuronas, provocando un entecimiento en la transmisión del impulso eléctrico hacia los nervios motores y músculos, los cuales pierden su capacidad de actuar con normalidad. Es la segunda causa de discapacidad de causa neurológica en personas jóvenes. Puede cursar en forma de brotes o progresiva y afectar a diferentes localizaciones del Sistema Nervioso Central.

A menudo en estos pacientes la disfagia pasa desapercibida, pero a medida que la enfermedad progresa aumenta la probabilidad de sufrirla, estando presente en un 15%. Un dato a tener en cuenta es que, en estos pacientes, hasta un 40% de las aspiraciones son silentes (no se manifiestan con tos).

Disfagia en Enfermedad de Alzheimer y otras demencias

La presencia de disfagia en personas con enfermedad de Alzheimer asciende a un 85%, siendo más frecuente en fases más avanzadas de la enfermedad. En estos casos la disfagia se produce por un deterioro de las conductas alimenticias voluntarias de la persona debida a su alteración cognitiva y puede verse agravada por el uso de medicación sedante, disminución de saliva, pérdida de piezas dentarias y/o la mala higiene bucal. Su presencia se asocia, al igual que en otras patologías, con un mal pronóstico y una desnutrición severa, con un riesgo de mortalidad del 13%.

Disfagia en Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)

La ELA es una enfermedad degenerativa del sistema nervioso que afecta tanto a neuronas del Sistema Nervioso Central como a los nervios periféricos, los cuales transmiten impulsos eléctricos a los músculos para su contracción y correcto funcionamiento. Esta afectación de los nervios provoca debilidad muscular y una atrofia muscular secundaria que afecta a extremidades, y a la musculatura relacionada con la respiración y con la deglución. Además, se produce una ineficacia de los mecanismos de seguridad (tos débil, atragantamientos...) con lo que el riesgo de desarrollar problemas graves es muy alto.

Evaluación de la disfagia en el paciente neurológico

En muchas ocasiones los pacientes con disfagia no suelen referir problemas para beber o comer (sobre todo en fases tempranas de la enfermedad) y por tanto no consultan a especialistas hasta que la disfagia provoca importantes problemas médicos. Los profesionales que atienden a pacientes neurológicos deben tener también una actitud proactiva, preguntando directamente si presentan problemas de deglución, así como ser capaces de detectar signos indirectos de disfagia como son el babeo, carraspeo continuo o frecuente, pérdida de peso o la presencia de infecciones respiratorias o picos febriles de repetición sin causa aparente.

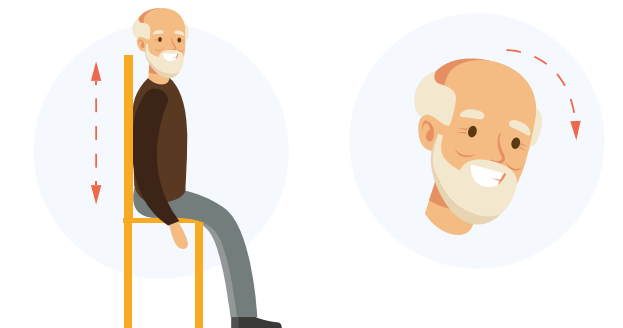
La detección precoz, seguida de una intervención eficaz, puede reducir las consecuencias de la disfagia en la salud del paciente.

7 RECOMENDACIONES GENERALES

Hay una serie de recomendaciones generales para favorecer la deglución segura y eficaz en los pacientes con disfagia. Se detallan a continuación:

Posición para comer

La persona debe estar sentada con la espalda recta siempre que sea posible. La cabeza debe estar hacia abajo, como si quisiéramos tocar el pecho con la barbilla, en el momento de tragar.



Si no puede levantarse de la cama para comer, debe colocarse lo más incorporado posible con la espalda recta.

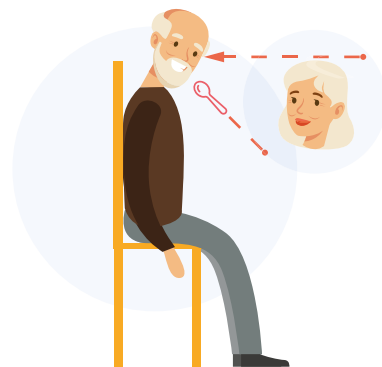
Consejos a tener en cuenta durante las comidas

La persona con un grado de autonomía suficiente debe alimentarse sola, ya que disminuye el riesgo de aspiración. Siempre debe hacerlo bajo la vigilancia de la familia o el cuidador puesto que no hay que olvidar que las personas con disfagia tienen más posibilidades de sufrir atragantamientos y mayor dificultad para superarlos.

En general, no es recomendable el uso de jeringas o pajitas para entregarles la comida ya que la presión que ejerce la cuchara sobre la lengua estimula la deglución. El uso de jeringas y/o pajitas para la alimentación aumentan el riesgo de aspiración (atragantamiento).

La persona que va a dar de comer al paciente debe estar colocada a la altura de sus ojos o justo por debajo de ellos, así evitaremos que eleve la cabeza para tomar el alimento. La cuchara debe llegar a la boca del paciente desde abajo, y presionarle la lengua al vaciarla en la boca.

Compruebe de vez en cuando que ha tragado la cucharada previa antes de darle otra. De vez en cuando conviene que abran la boca y podamos comprobar que no se acumulan restos de comida.



Evitar distracciones durante la comida:

- La persona que está comiendo no debe hablar mientras come. El asistente debe evitar darle conversación abierta que induzca indirectamente a que el paciente conteste y pueda atragantarse.
- Hay que eliminar los elementos distractores (televisión, música, bullicio, etc.) y darle de comer con tiempo y de forma calmada.

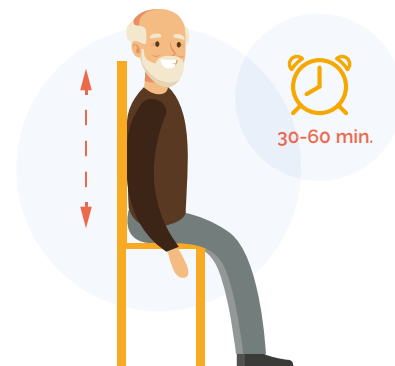
Posición adecuada:

- Cuando trague debe hacerlo con la barbilla inclinada sobre el pecho, en la medida que sea posible, pues así se intenta proteger la vía respiratoria del paso del alimento.
- Si la persona utiliza prótesis dental estas deben estar bien colocadas y ajustadas.

Es aconsejable utilizar tanto el volumen (bajo, medio o alto) como la textura (néctar, miel o pudín) que le recomiende su profesional.

Consejos a tener en cuenta después de la comida

Mantener a la persona incorporada 30 – 60 minutos tras las comidas: si le acostamos muy pronto, podría presentar reflujo y podría aspirarlo. También puede ocurrir cuando el paciente se alimenta a través de una sonda.



Hay que asegurarse de que no han quedado restos de comida en la boca: si fuese así, habría que retirarlos para evitar atragantamientos con restos de comida que se han quedado retenidos en la boca o en la faringe

Es importante mantener una buena higiene de la boca de la persona. Una mala higiene favorece el crecimiento de bacterias en la boca que, si se aspiran, pueden producir una infección en los pulmones.

Recomendaciones respecto a las texturas de los alimentos

Intentar tomar platos únicos muy nutritivos cuando existe falta de apetito, ya que va a comer más despacio de lo habitual y se cansará más, lo cual puede hacer que trague peor cuando lleva un tiempo comiendo. El tiempo de cada comida no debe ser mayor de 30 minutos.

Adaptar la consistencia de líquidos y sólidos según necesidad o grado de disfagia, que le habrá especificado su logopeda especialista.

La textura de los platos debe ser homogénea. El espesante también se puede añadir a infusiones, zumos, aguas minerales saborizadas, refrescos, etc.

Evitar:

- Dobles texturas (líquido y sólido) en un mismo plato (sopas, legumbres sin triturar, yogures con trozos, bollos mojados en leche, etc.).
- Alimentos secos, ya que, al morderlos, pueden quedar dispersos por la boca y es difícil para la lengua recogerlos para tragarlos (cereales, bollería, arroz, pescado con espinas, verduras y hortalizas crudas, frutos secos, pan tostado, etc.).
- Alimentos pegajosos, ya que se pueden quedar pegados al paladar (yema de huevo cocido, plátano, pasta, etc.).
- Alimentos que al masticarlos desprendan líquidos (naranja, sandía, uva) o alimentos que cambien su consistencia como los helados o las gelatinas industriales.
- Alimentos fibrosos y/o con filamentos o semillas (piña, algunas verduras o legumbres cocidas como: maíz, guisante, judías verdes, apio, puerro, espárrago, alcachofa; determinadas carnes como: carnes rojas, pollo, conejo...; frutas con semillas). Las semillas aumentan el riesgo de aspiración.

Finalmente, es importante tener revisiones periódicas con el logopeda para ajustar la consistencia de los alimentos y los líquidos según su evolución.

8 CUANDO LLEGA LA HORA DE TOMAR MI MEDICACIÓN

La dificultad en la deglución altera la administración de fármacos vía oral.

De sobra es conocido que más de la mitad de las personas medicadas refieren dificultades en la deglución de ciertos fármacos que les son prescritos. Estas personas admiten que, sin ser conscientes del peligro potencial que ello supone en cuanto a seguridad y eficacia, modifican los medicamentos antes de su administración, bien partiéndolos, triturándolos, o abriendo las cápsulas, e incluso llegan a reconocer

que, en ocasiones, abandonan el tratamiento ante las dificultades encontradas a la hora de deglutirlo. Si dañino para la salud resulta el abandono de un tratamiento necesario, más aún puede resultar el tomarlo de manera errónea o con un peligro potencial de broncoaspiración y sus consecuencias secundarias.

Si usted es diagnosticado con algún grado de dificultad en la deglución, sea por el motivo que sea y del tipo de disfagia que sea (a sólidos, a líquidos o doble) y, además, debe tomar algún tipo de medicación, es fundamental individualizar su tratamiento, para poder ajustar en la medida de lo posible las formas farmacéuticas comercializadas que mejor se ajusten a su problema de deglución. Será su médico, en colaboración con el farmacéutico, el encargado de realizar esta adaptación y de aconsejarle y recomendarle sobre la manera más segura para la administración del tratamiento.

¿Qué debo tener en cuenta a la hora de tomar mi tratamiento?

Tres puntos a tener en cuenta inicialmente serán:

- Evitar medicaciones que no sean indispensables.
- Considerar la posibilidad de vías alternativas de administración del medicamento en cuestión, como la vía rectal o la subcutánea.
- Buscar formas farmacéuticas del tratamiento requerido que se ajusten mejor a su problema o sustituir el fármaco por un equivalente terapéutico comercializado en distinta forma farmacéutica, con el correspondiente ajuste de dosis si fuese necesario.

Teniendo en cuenta estas tres premisas, y, considerando que siempre es mejor manipular lo menos posible cualquier medicación, a la hora de prescribir el tratamiento para personas que presenten problemas de deglución, el orden de preferencias debería ser:

1. Comprimidos bucodispersables: son comprimidos que se colocan en la parte superior de la lengua y al entrar en contacto con la saliva se deshacen en pocos segundos. También pueden disolverse en agua, zumo o leche. En cuanto a su manipulación se recomienda: no abrir el blíster hasta que no se vaya a consumir, sacar el comprimido con las manos secas y colocar inmediatamente el comprimido sobre la lengua.
2. Comprimidos sublinguales: a diferencia de los bucodispersables, estos comprimidos se colocan bajo la lengua o entre la encía y la mejilla, donde al

disolverse se produce la inmediata absorción del fármaco (si se tragan son poco o nada efectivos).

3. Formas líquidas: soluciones, suspensiones y emulsiones. Se deberá tener en cuenta la textura idónea para cada paciente, de manera que, si el fármaco es demasiado líquido, o bien mezclar con alimentos blandos tipo purés o compotas o bien espesarlo hasta conseguir la textura deseada.

Otras posibilidades a utilizar serían:

- Comprimidos dispersables: se administran disueltos en un pequeño volumen de agua.
- Comprimidos efervescentes: han de disolverse en agua y ser administrados al terminar la efervescencia. En el caso de presentar disfagia a líquidos se tendría que espesar después la solución resultante.
- Cápsulas dispersables: son cápsulas que pueden abrirse y su contenido ser espolvoreado en una pequeña cantidad de comida blanda. Sobres, que podrán ser en polvo o gránulos: al igual que con los comprimidos efervescentes, si hay disfagia a líquidos habría que espesar el agua una vez disuelto el sobre.

Si su tratamiento no está disponible en los formatos anteriores y sólo existe en forma de cápsulas y comprimidos hay algunos aspectos a tener en cuenta a la hora de su administración sin que ello suponga un riesgo extra para usted. Como norma general, no deben manipularse (abrir, triturar...):

- *Comprimidos de liberación retardada o acción sostenida* ("retard"), puesto que están preparados para que el principio activo, una vez ingerido, sea liberado gradualmente y durante un periodo de tiempo prolongado, pudiendo ocasionar efectos adversos o incrementar la toxicidad potencial del fármaco si lo trituramos antes de ingerirlo.
- *Comprimidos de cubierta entérica*, puesto que ésta cubierta protege el principio activo del medicamento hasta su llegada al intestino, donde debe ser liberado, o bien, sirve para prevenir la irritación gástrica causada por algunos fármacos.
- *Grageas*: son comprimidos en los que el fármaco se recubre para evitar irritación sobre la mucosa gástrica, enmascarar sabores... No se recomienda partirlas pues los fragmentos resultantes pueden tener bordes de fractura muy agudos que pueden producir lesiones al tragarlas. Antes de triturarlas, es necesario confirmar con el fabricante que ello no altera la eficacia del fármaco.

- *Cápsulas de gelatina blanda*, que generalmente contienen el principio activo en forma líquida. No deben abrirse ni pincharse. El procedimiento más adecuado para extraer el contenido es disolviendo la cápsula en agua tibia y a continuación administrarlo.

¿Cómo influye mi tipo de disfagia para la toma de medicación?

Si usted tiene dificultad para los líquidos, se le podrá prescribir cualquier forma farmacéutica sólida y, si se precisa, acompañarla con agua gelificada que facilite su deglución.

Si la disfagia es a sólidos, las alternativas a las cápsulas y comprimidos son las formas líquidas, que incluyen jarabes, gotas, soluciones o polvos para reconstituir, o bien las formas de fácil dispersación, como son los comprimidos efervescentes, los comprimidos sublinguales o las tabletas bucodispersables, que se disuelven al ponerse en contacto con la saliva de la boca, sin necesidad de agua.

En caso de disfagia doble, a sólidos y a líquidos, la deglución mejora administrando la medicación en texturas semisólidas, o bien administrándola con agua gelificada o junto a alimentos. Si tal es el caso, se deberá tener en cuenta las posibles interacciones entre la medicación a administrar y el alimento, así como unas pautas básicas que mejoren esta administración. El médico y/o farmacéutico le avisará en caso de interacciones alimento/medicación que imposibiliten esta combinación, recomendando en tal caso, la ingesta del tratamiento con un poco de agua espesada o gelificada y fuera de las horas de la comida. En los casos en que no haya problemas para la mezclarlos, algunos consejos a tener en cuenta son:

Apartar siempre una pequeña cantidad de alimento para mezclar con la medicación, de manera que aseguremos la toma de la dosis completa, aunque usted no se acabe el plato. Además, se deberá administrar la mezcla una vez realizada y no esperar demasiado tiempo después.

Intentar homogenizar al máximo la mezcla fármaco/alimento para mejorar la deglución y evitar residuo en la boca.

Se deben evitar, para administrar medicación, los derivados lácteos, como los yogures, los zumos de cítricos ya que estimulan la salivación y pueden aumentar el riesgo de aspiración, es decir, el paso del alimento a los pulmones.

BIBLIOGRAFÍA

- Elliot JL. Swallowing disorders in the elderly: A guide to diagnosis and treatment. *Geriatrics*. 1988;43(1):95-113.
- Martino R, Foley N, Bhogal S. Dysphagia after stroke: incidence, diagnosis, and pulmonary complications. *Stroke* [Internet]. 2005;36:2756-63. Disponible en: <https://doi.org/10.1161/01.STR.0000190056.76543.eb>
- Prosiegel M, Schelling A, Wagner-Sonntag E. Dysphagia and multiple sclerosis. *Int MS J*. 2004;11:22-31.
- Terré-Boliart R, Orient-López F, Guevara-Espinosa D. Disfagia orofaríngea en pacientes afectados de esclerosis múltiple. *Rev Neuro* [Internet]. 2004;39:707-10. Disponible en: <https://doi.org/10.33588/rn.3908.2004247>
- Chaudhuri KR. AH Schapira Non-motor symptoms of Parkinson's disease: diagnosis and management. *Lancet Neurol* [Internet]. 2006;5(3):235-45. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(06\)70373-8](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(06)70373-8)
- Baena González M, Recio M. Abordaje de la disfagia en enfermos de alzhéimer. *Nutr Hosp* [Internet]. 2016;33:739-48. Disponible en: <https://doi.org/10.20960/nh.286>
- Bayés-Rusiñol A, Forjaz MJ, Ayala A, Crespo MC, Prats A, Valles E. Consciencia de disfagia en la enfermedad de Parkinson. *Rev Neurol* [Internet]. 2011;53:664-72. Disponible en: <https://doi.org/10.33588/rn.5311.2011126>
- Civit C, Peris G. Guía de diagnóstico y tratamiento nutricional y rehabilitador de la Disfagia orofaríngea. *Nestlé Nutrition*. 2011.
- Welch-West P, Ci M, Slp J-A, Aubut BA, Msc NF. 5. Disfagia e intervenciones nutricionales en los pacientes con lesión cerebral adquirida. *Fundación Mapfre*.
- Martín A, Ortega O. Disfagia orofaríngea, un nuevo síndrome geriátrico. *Rev Esp Geriatr Gerontol* [Internet]. 2018;53(1):3-5. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.regg.2017.10.005>
- Burda AN. *Communication and swallowing changes in healthy aging adults*. Sudbury, MA, Estados Unidos de América: Jones and Bartlett; 2010.
- Aparicio G, Herrero H, Gómez M, Sotelo AM, Valle J, Fernández de la Fuente M.A. Pilotaje de un protocolo para la adecuación de la forma farmacéutica de la medicación oral al grado de disfagia, de los pacientes ingresados en un servicio de medicina interna. *Nutrición Hospitalaria*. 2011;26:933-9.
- Carvajal A. Adecuación de la medicación oral en personas institucionalizadas en residencias de mayores a los que se les tritura la medicación: Estudio ADECUA. *Farmacia Hospitalaria*. 2016;40(6):514-28.
- Barriga G, Rubio M. Disfagia y la adaptación de medicaciones. *Revisión y experiencia*. 2017.
- Lucena Campillo MA, Benayas G, Gil F, García G, Lunar L, Fernández G, et al. Mejorar la deglución. 2012.



Valores
nutricionales
completos

Kokotxas al pig pig



Cocochas de jamón								
	Peso (g)	Energía (kcal)	HC total (g)	Azúcar (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Sodio (mg)	Fibra (g)
Consomé de jamón	500	0	0	0	0	0	5000	0
Agar	4	1.10	0.20	0.20	0	0	0	3
Fresubin® Espesante	1,30	3,40	0,50	0	0	0	0	0,60
Grasa de jamón	250	2200	0	0	0	249	2000	0
Colorante blanco laca	3	0	0	0	0	0	0	0
Total	758,30	2204,50	0,70	0,20	0	249	7000	3,60
Total por ración	190	1102	0,18	0	0	62,25	1750	0,90

Pilpil								
	Peso (g)	Energía (kcal)	HC total (g)	Azúcar (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Sodio (mg)	Fibra (g)
Consomé de jamón	200	0	0	0	0	0	2000	0
Aceite de ajos	140	89,90	0	0	0	89,90	0	0
Grasa de jamón	40	35,20	0	0	0	39,80	320	0
Fresubin® Espesante	2,50	6,60	1	0	0	0	0	1,20
Total	382,50	131,70	1	0	0	129,70	2320	1,20
Total por ración	191,25	65,85	0,50	0	0	64,85	1160	0,60

Chocolate Short Ribs



Chocolate Short Ribs								
	Peso (g)	Energía (kcal)	HC total (g)	Azúcar (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Sodio (mg)	Fibra (g)
Costillar	1500	2835	0	0	285	180	20	0
Jenjibre	100	335	71	0	9	4,20	27	14,10
Pimienta	5	0	0	0	0	0	0	0
Zanahoria	80	27	4,80	0	0,60	0,10	51,10	1,90
Apio	100	10	0,80	0	0,80	0,10	81,90	1,20
Tomate	100	22	3,50	0	1	0,11	30	1,40
Caldo de carne	3000	258	2	0	0	20	30	0
Boniato	200	202	43	15	2,40	1,20	39	5
Piel de lima	400	0	0	0	0	0	0	0
Almibar 20%	1000	800	200	200	0	0	0	0
Almibar 50%	1000	2000	500	500	0	0	0	0
Mantequilla	30	220,20	0	0	0	24,30	173	0
Nata fresca	50	142	1	0	1,20	14,90	10	0
Zumo de lima	300	75	25	25	1,20	0	0	1,20
AOVE	100	899	0	0	0	99,90	0	0
Whisky	100	223	0	0	0	0	0	0
Total	8065	8048,20	851,10	740	301,20	344,81	461	24,80
Total por ración	-	2012	212	185	75,30	86,20	115	6,20

Risotto verde de guisantes, almejas y gamba roja de Denia



Risotto verde de guisantes, almejas y gamba roja de Denia								
	Peso (g)	Energía (kcal)	HC total (g)	Azúcar (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Sodio (mg)	Fibra (g)
Arroz carnaroli	10	349	78	38	7,40	0,60	10	1,40
Charlota	100	348	40	0	5,60	17	0	0
Fumet de pescado	1000	260	13	12	9	19	11	0
Mantequilla	30	220,20	0	0	0	24,30	173	0
Almejas	1000	70	23	0	11,50	0,90	30	1,20
Perejil	100	59	7,40	0	4,40	0	0	4
Guisantes	300	351	61,70	30	23,58	1,74	0	4
Caldo vegetal	500	25	0	0	0	0	0	0
Gamba roja	300	315	2,70	0	60,50	5	20	1
Total	3450	1997,20	225,80	80	1221,98	68,54	244	11,60
Total por ración	-	499,30	56,45	30	30,50	17,14	61	2,90

Crema de queso, de guisantes y habas



Crema de guisante y haba								
	Peso (g)	Energía (kcal)	HC total (g)	Azúcar (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Sodio (mg)	Fibra (g)
Escalonia	60	17,50	0	0	4,20	0,10	13,40	0
Noilly Prats	25	31,25	0	0	0	0	0	0
Aceite de oliva	45	2,30	0	0	0	0	2,50	0
Caldo de ave	120	0,10	0,15	0	0	0	5	0
Guisante congelado	80	70	8	0	4,80	0,30	2	7
Habas	90	22	2,30	2	0	2,20	42	2,40
Total	420	143,15	10,45	2	9	2,60	64,9	9,40
Total por ración	42	14	5,20	1	4,50	1,30	32,45	4,70

Crema de queso, guisantes y habas								
	Peso (g)	Energía (kcal)	HC total (g)	Azúcar (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Sodio (mg)	Fibra (g)
Rábano verde	10	1,50	0,26	0,26	0	0	1,20	0,12
Pepinillos en vinagre	10	1,20	0,20	0,20	0,10	0	70	0,10
Aguacate	10	13,80	0,10	0,10	0,20	1,40	0,70	0,30
Espárrago verde	20	4,20	0,50	0,50	0,40	0	0,60	0,30
Crema de queso	120	126	9,24	0	18,80	1,20	842,40	0
Crema de guisante y habas	40	14	5,20	1	4,50	1,30	32,45	4,70
Piparra	10	3,70	0,61	0	0,26	0,04	0	0
Total	220	222,40	16,11	2,06	24,26	3,94	947,35	5,52
Total por ración	220	222,40	16,11	2,06	24,26	3,94	947,35	5,52

Fideos negros con cangrejo, gamba y calamar



Fideos negros con cangrejo, gamba y calamar								
	Peso (g)	Energía (kcal)	HC total (g)	Azúcar (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Sodio (mg)	Fibra (g)
Pasta alimenticia	120	416	85,40	3,10	15	1,70	6	6
Concentrado de tomate	40	31	2,30	1	0,60	2,10	216	0,70
Calamar	120	85,20	1,30	0	16,80	1,40	163,20	0
Gamba	80	70,40	0	0	14,40	1,40	244	0
Aceite de oliva	100	899	0	2	0	99,90	0	0
Alioli	40	318	0	0,10	0,20	34,80	226	0
Caldo de cangrejo	180	235	4,10	0,60	1,50	23,70	0	0
Total	680	2054,60	93,10	6,80	48,50	165	855,20	6,70
Total por ración	170	513	23,30	1,70	12,10	41,25	214	1,70

Puré níspero, yuzu y hierbabuena



Cremoso de níspero								
	Peso (g)	Energía (kcal)	HC total (g)	Azúcar (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Sodio (mg)	Fibra (g)
Nata	120	396	4,70	4,70	2,70	41	40	0
Puré de níspero	200	85	17	10	1,10	0,40	8	4
Azúcar glas	50	200	50	50	0	0	0	0
Ácido ascórbico	2	0	0	0	0	0	0	0
Fresubin® Espesante	18	47,50	7,50	0	0,10	0	0	8,60
Total	390	728,50	79,20	64,70	3,90	41,40	48	12,60
Total por ración	195	365	40	32	2	20,70	24	6,30

Yuzu y hierbabuena								
	Peso (g)	Energía (kcal)	HC total (g)	Azúcar (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Sodio (mg)	Fibra (g)
Hierbabuena	125	0	0	0	0	0	0	0
Jarabe TPT	125	215	55	55	0	0	0	0
Puré de yuzu	60	182,50	44,90	43,30	0,20	0	0,30	0
Fresubin® Espesante	21	55,50	8,80	0,10	0	0	0	10
Total	331	453	108,70	98,40	0,20	0	0,30	10
Total por ración	331	453	108,70	98,40	0,20	0	0,30	10

Níspero								
	Peso (g)	Energía (kcal)	HC total (g)	Azúcar (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Sodio (mg)	Fibra (g)
Puré de níspero	250	100	20	15	1,60	0,60	10	6
Fresubin® Espesante	10	27,70	4,40	0	0	0	0	5
Ácido ascórbico	1	0	0	0	0	0	0	0
Total	261	127,70	24,40	15	1,60	0,60	10	11
Total por ración	261	127,70	24,40	15	1,60	0,60	10	11

Soparet



Crema de patata								
	Peso (g)	Energía (kcal)	HC total (g)	Azúcar (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Sodio (mg)	Fibra (g)
Patata	500	355	76	4,50	11	1	70	0
Aceite de oliva virgen	100	899	0	0	0	99,90	0	0
Nata	100	204	3,40	3,40	2,50	20	45	0
Fresubin® Espesante	5	13,70	2	0	0	0	0	2,30
Total	705	1471,70	81,40	7,90	13,50	120,90	115	2,30
Total por ración	175	367,80	20,35	2	3,40	30,20	28,75	0,50

Crema de patata frita								
	Peso (g)	Energía (kcal)	HC total (g)	Azúcar (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Sodio (mg)	Fibra (g)
Patatas fritas	200	578	76	4,50	7,80	34,20	20	6
Agua de cocción	100	2,30	-	0	0	0	1	0
Fresubin® Espesante	10	27,40	4	0	0	0	0	4,60
Total	310	607,70	80	4,50	7,80	34,20	21	10,60
Total por ración	155	303,85	40	2,25	3,90	17,10	10,50	5,30

Espinaca								
	Peso (g)	Energía (kcal)	HC total (g)	Azúcar (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Sodio (mg)	Fibra (g)
Espinaca	250	17,50	0	0	0	00,10	13,40	6,50
Fresubin® Espesante	35	92,40	14,50	0	0	0	0	16,80
Total	285	109,90	14,50	0	4,20	0,10	13,40	23,30
Total por ración	285	109,90	14,50	0	4,20	0,10	13,40	23,30

Yema								
	Peso (g)	Energía (kcal)	HC total (g)	Azúcar (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Sodio (mg)	Fibra (g)
Yema	20	70	0	0	3,30	6,30	10	0
Huevo cocido	120	180	0,60	0,60	15,0	13	160	0
Total	140	250	0,60	0,60	18,50	19,30	170	0
Total por ración	140	250	0,60	0,60	18,50	19,30	170	0

Aceite de ñora								
	Peso (g)	Energía (kcal)	HC total (g)	Azúcar (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Sodio (mg)	Fibra (g)
Ñora frita	100	80	3,70	0	0,90	0,20	0,50	1,20
Aceite de oliva	100	899	0	0	0	99,90	0	0
Total	200	979	3,70	0	0,90	100,10	0,50	1,20
Total por ración	200	979	3,70	0	0,90	100,10	0,50	1,20

Salmonete, jugo de verduras y remolacha



Salmonete								
	Peso (g)	Energía (kcal)	HC total (g)	Azúcar (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Sodio (mg)	Fibra (g)
Salmonete	300	363	0	4,50	56,70	15	20	6
Caldo	100	40	2,70	0	1,20	0,80	1	0
Fresubin® Espesante	10	27,70	4,40	0	0	0	0	5
Total	410	430,70	7,10	4,50	57,90	15,80	21	11
Total por ración	205	215	3,50	2,25	29	7,90	10,50	5,50

Biscuit glacé de remolacha, espuma de regaliz y queso de cabra...



Biscuit glacé de remolacha								
	Peso (g)	Energía (kcal)	HC total (g)	Azúcar (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Sodio (mg)	Fibra (g)
Clara de huevo	50	22	0,20	0,50	5,30	0,10	80	0
Agua	20	0	0	0	0	0	0	0
Azúcar	75	300	75	0	0	0	0	0
Nata montada	1125	300	4,90	0	2,80	42,50	37,50	0
Pure de remolacha	150	100	16,50	0	2,40	3,40	546,30	0
Fresubin® Espesante	42	110	17,40	0	0	0	0	20,20
Total	462	832	114	0,50	10,50	46	663,80	20,20
20,202	231	416	57	0,25	5,25	23	331,90	10,10

Espuma de regaliz								
	Peso (g)	Energía (kcal)	HC total (g)	Azúcar (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Sodio (mg)	Fibra (g)
Leche	100	47	4,60	4,60	3,40	1,60	46	0
Huevo	100	150	0,50	0,50	12,70	10,80	133	0
Nata	100	330	3,90	3,90	2,20	34	30	0
Aroma de regaliz	8	0	0	0	0	0	0	0
Azúcar	50	200	50	50	0	0	0	0
Fresubin® Espesante	17,50	50	9	0	0	0	0	10
Total	375,50	777	68	59	18,30	46,40	209	10
Total por ración	187,75	388,50	34	29,50	9,15	23,20	104,50	5

Crema de queso de cabra y miel								
	Peso (g)	Energía (kcal)	HC total (g)	Azúcar (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Sodio (mg)	Fibra (g)
Leche	250	117,50	11,50	11,50	8,50	4	115	0
Queso de cabra	70	70	0,10	0,10	12,80	19,70	399	0
Miel	10	10	7,70	7,70	0,10	0	2,30	0
Azúcar	40	160	40	40	0	0	0	0
Fresubin® Espesante	5,25	13,90	2,20	0	0	0	0	2,50
Total	375,25	371,40	61,50	59,30	21,40	23,70	516,30	2,50
Total por ración	187,60	185,70	30,50	29,65	10,70	11,85	258,15	1,25

Raviolis de gamba roja con puré de tirabeques



Puré de tirabeques								
	Peso (g)	Energía (kcal)	HC total (g)	Azúcar (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Sodio (mg)	Fibra (g)
Caldo de ave	250	17,50	0	11,50	4,20	0,10	115	0
Tirabeques	250	2,30	0	0,10	0	0	399	0
Ajo	25	0,10	0,15	7,70	0,10	0	2,30	0
Mantequilla	20	827,10	0	40	2,40	91,90	0	0
Fresubin® Espesante	14	37	5,80	0	0	0	0	6,70
Total	559	884	5,95	59,30	6,70	92	516,30	6,70
Total por ración	279,50	442	3	29,65	3,35	46	263	3,35

Pasta								
	Peso (g)	Energía (kcal)	HC total (g)	Azúcar (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Sodio (mg)	Fibra (g)
Harina	250	845	178,80	4,60	25	3,30	7,50	8,80
Yema de huevo	100	350	0,20	0,50	16,50	31,50	50	0
Huevo	65	97,50	0,30	3,90	8,30	7	86,50	0
Sal	5	0	0	0	0	0	1942,50	0
Aceite de oliva	10	89,90	0	50	0	10	0	0
Fresubin® Espesante	3,50	9,10	9	0	0	0	0	10
Total	433,50	1391,50	188,30	59	49,80	51,80	2086,50	18,80
Total por ración	216,75	695,75	94,15	29,50	25	25,90	1043,25	9,40

Relleno de gamba roja								
	Peso (g)	Energía (kcal)	HC total (g)	Azúcar (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Sodio (mg)	Fibra (g)
Gamba roja	100	17,50	0	0	4,20	0,10	131,40	0
Caldo de pescado	50	2,30	0	0	0	0	2,50	0
Fresubin® Espesante	2	9,20	1,40	0	0	0	0	1,80
Total	152	29	1,40	0	4,20	0,10	15,90	1,80
Total por ración	152	29	1,40	0	4,20	0,10	15,90	1,80

Coulis de gamba								
	Peso (g)	Energía (kcal)	HC total (g)	Azúcar (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Sodio (mg)	Fibra (g)
Gamba	24	17,50	0	0	4,20	0,10	13,40	0
Coñac	250	2,30	0	0	0	0	2,50	0
Pimentón	25	0,10	0,15	0	0,10	0	5	0
Mantequilla	92	827,10	0	0	0	91,90	0	0
Fresubin® Espesante	2	9,20	1,40	0	0	0	0	1,80
Total	393	856,20	1,55	0	4,30	92	20,90	1,80
Total por ración	200	293	0,60	0	2,15	46	10,50	0,90

Berberechos con puré de coliflor y plancton



Berberechos con puré de coliflor y plancton								
	Peso (g)	Energía (kcal)	HC total (g)	Azúcar (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Sodio (mg)	Fibra (g)
Berberecho	24	17,50	0	0	4,20	0,10	13,40	0
Agua	250	2,30	0	0	0	0	0	0
Vinagre de manzana	25	0,10	0,15	0	0	0	2,50	0
Aceite de oliva	92	827,10	0	0	0	91,90	0	0
Coliflor	100	22	2,30	2	0	0,30	0	2,40
Sal	2	0	0	0	0	0	42	0
Fresubin® Espesante	18,40	48,80	7,70	0	0	0	0	7,70
Plancton	1	3	0,32	0	0	0	0	0
Total	512,40	920,80	10,47	2	4,2	92,30	62,90	10,10
Total por ración	128,10	230,2	2,60	0,50	1	23	15,70	2,50

Jardín de verduras



Jardín de verduras con puré de alubias blancas								
	Peso (g)	Energía (kcal)	HC total (g)	Azúcar (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Sodio (mg)	Fibra (g)
Puré de alubias	400	223	15	0,74	5	0,15	578	7
Puré de espárrago verde	100	23,50	3,45	3,60	0,80	0	479	2
Puré de brócoli	100	24,70	3,45	0,74	0,92	0,12	482,15	2,46
Puré de zanahoria	100	27,5	4,90	2	0,20	0,12	510,70	2,34
Puré de calabacín	100	21,70	3,18	0,70	0,71	0	427	1,75
Total	800	320,40	29,98	7,78	7,63	0,39	2476,85	15,55
Total por ración	200	80,10	7,50	1,90	1,90	0,10	619	3,90

Licudo de judía verde

	Peso (g)	Energía (kcal)	HC total (g)	Azúcar (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Sodio (mg)	Fibra (g)
Judía verde	2000	540	74,10	46	44	8	80,10	56,10
Sal fina	3	0	2,70	0	0	0	1165	0
Fresubin® Espesante	3,50	9,20	1,40	0	0	0	0	1,60
Total	2006,50	549,20	78,20	46	44	8	145,10	57,70
Total por ración	200	55	7,80	4,60	4,40	0,80	124,50	5,70

Arroz con berberechos



Arroz meloso de berberechos, codium y lima								
	Peso (g)	Energía (kcal)	HC total (g)	Azúcar (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Sodio (mg)	Fibra (g)
Caldo de berberechos	5860	25	0	0	0	0	5000	0
Arroz bombita	2000	6840	1524	0	160	18	120	4
Codium	10	10,20	0	0	0,10	0	0,40	0
Lima	20	0	0	0	0	0	0	0
Berberechos	20	66,20	1	0	2,70	0	11,20	0
Total	7910	6941,40	1525	0	162,80	18	5131,60	4
Total por ración	400	347	76,26	0	8,14	1,40	256,60	0,20

Cítricos



Cítricos								
	Peso (g)	Energía (kcal)	HC total (g)	Azúcar (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Sodio (mg)	Fibra (g)
Huevos	265	397,50	1,30	1,30	33,70	28,60	352,50	0
Azúcar	160	640	160	160	0	0	0	0
Zumo de limón	100	22	6,90	2,52	0	0	1	0
Mantequilla	300	-	-	-	-	-	-	-
Zumo de naranja	100	22	6,90	2,52	0	0	1	0
TPT	200	400	100	100	0	0	0	0
Agar	4	1,10	0,20	0,20	0	0	0	3
Boniato	1000	1000	215	100	12	6	190	25
Total	2129	2482,60	490,30	366,54	45,70	34,60	544,50	28
Total por ración	212,90	248,26	49	36,65	4,6	3,5	54,5	2,8

Gambas al ajillo



Gambas al ajillo								
	Peso (g)	Energía (kcal)	HC total (g)	Azúcar (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Sodio (mg)	Fibra (g)
Gambas	500	87,50	0	0	21	0,50	67	0
Guindilla	50	23,60	3,30	3,30	1	0,50	0	0
Ajo	50	0,20	0,30	0,20	0,20	0	4,60	0
Aceite de oliva	200	1798	0	0	0	199,80	0	0
Fumet o agua	80	0	0	0	0	0	0	0
Brandy	10	70	0	0	0	0	0	0
Total	890	1979,30	3,60	3,50	22,20	200,80	71,60	0
Total por ración	222,50	495	1	0,90	5,50	50,20	17,90	0

Dorada a la espalda



Dorada a la espalda								
	Peso (g)	Energía (kcal)	HC total (g)	Azúcar (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Sodio (mg)	Fibra (g)
Dorada	200	154	0	0	34	2	172	0
Caldo de pescado	200	9,20	0	0	0	0	10	0
Total	400	163,20	0	0	34	2	182	0
Total por ración	400	163,20	0	0	34	2	182	0

Puré de perejil								
	Peso (g)	Energía (kcal)	HC total (g)	Azúcar (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Sodio (mg)	Fibra (g)
Perejil	100	0	0	0	0	0	0	0
Fresubin® Espesante	1,75	4,60	0,70	0	0	0	0	0,80
Total	101,75	4,60	0,70	0	0	0	0	0,80
Total por ración	101,75	4,60	0,70	0	0	0	0	0,80

Emulsión de piquillos								
	Peso (g)	Energía (kcal)	HC total (g)	Azúcar (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Sodio (mg)	Fibra (g)
Pimientos del piquillo	40	12	2,50	0	0,50	0	0	0,40
Ajo	50	0,20	0,30	0,20	0,20	0	4,60	0
Aceite de oliva	50	449,10	0	0	0	49,90	2,50	0
Yema	20	70	0	0	3,30	6,30	10	0
Total	160	531,30	2,80	0,20	4	56,20	17,10	0,40
Total por ración	160	531,30	2,80	0,20	4	56,20	17,10	0,40



**FRESENIUS
KABI**

caring for life

Fresubin®

Soluciones nutricionales adaptadas al paciente con disfagia



AGRADECIMIENTOS

Sra. Andrea Arias Talero

Restaurante Quique Dacosta. Denia, Alicante.

Sra. Araceli Belda Calabuig

Logopeda.

Hospital La Pedrera. Denia, Alicante.

Dra. Antonia Conejo Alba

Médico especialista en geriatría.

Hospital La Pedrera. Denia, Alicante.

Antonia Gordilla Guerrero

TCAE servicio de nutrición y disfagia.

Hospital La Pedrera. Denia, Alicante.

Dra. Gemma Más Sesé

Médico especialista en neurología.

Hospital La Pedrera. Denia, Alicante.

Sra. Fátima Moll Cervera

Enfermera y fisioterapeuta.

Hospital La Pedrera. Denia, Alicante.

Sra. María Desamparados Navarro Català

Enfermera y fisioterapeuta.

Hospital La Pedrera. Denia, Alicante.

Sra. Anna Muñoz Batista

Dietista/Nutricionista especialista en Disfagia
y Profesora Asociada a la UCAM.

Sra. Nerea Sales Balaguer

Dietista/Nutricionista.

Consortio Hospitalario de Castellón.

Patrocinado por:



Avalado por:



Con la colaboración de:

