

CONSEJOS PARA ENRIQUECER LOS PURES EN DIABETICOS CON DISFAGIA A LIQUIDOS

Actualizada junio 2012

Adaptada desde las recomendaciones de la Unidad de Nutrición Artificial del Complejo Hospitalario de A Coruña. Servicio Gallego de Salud

Deberá seguir utilizando los alimentos que toma normalmente, **una vez cocinados los convertirá en puré**, a los que puede **añadir** caldo limpio, leche o agua y darle la **consistencia** que más le guste al paciente: espeso, líquido o muy líquido:

- ✓ Utilice **leche desnatada o semidesnatada**, tanto para las preparaciones dulces como saladas, añadida directamente al triturar los alimentos. La leche mejora el color y el sabor.
- ✓ **La carne** es mejor picarla aparte y añadirle luego los demás ingredientes. Así se evita que tenga hilos.
- ✓ **Los huevos** deben de prepararse en revuelto o en forma de tortilla, o pasados por agua, para añadir a los purés.
- ✓ Añada **queso rallado, quesitos, clara de huevo...**, a los purés, aumenta su valor nutritivo.
- ✓ El **queso fresco** también puede triturarse con frutas.
- ✓ Al **puré de patata** se recomienda añadirle zanahoria calabaza o verduras.
- ✓ Cocer las **legumbres** en poca agua y pasarlas por el pasapurés.
- ✓ Las **sopas** han de ser de **sémola de arroz o de trigo o pasta de sopa pequeña** ya que su triturado no presenta grumos.
- ✓ Añada siempre **aceite crudo** en los purés y en las cremas, cuando no haya utilizado otras grasas.
- ✓ Si **el paciente come poco**, puede utilizar **cereales integrales en polvo** como espesante para leche o para el agua, también para hacer papillas y purés.
- ✓ Puede **enriquecer la leche** con leche en polvo desnatada
- ✓ Los **yogures** se pueden mezclar con **fruta, frutos secos triturados ...**
- ✓ **Conserve la comida triturada** que no ha utilizado en el frigorífico bien tapada o en el congelador.

MEDICACIÓN:

- ✓ Triturar los comprimidos
- ✓ Nunca mezclar la medicación con la comida
- ✓ Recuerde que el paciente deberá estar incorporado cuando tome los alimentos, permaneciendo así hasta media hora después.

Aviso a pacientes y familiares

La información recogida en esta página web está dirigida, únicamente, a profesionales sanitarios de la atención primaria. No deberá utilizar su información para diagnosticar o tratar ninguna enfermedad o problema de salud. Si presenta o duda sobre existencia de un problema de salud deberá contrastar esta información con su médico de cabecera.