

Recetas hidratantes

para pacientes con disfagia.



INTRODUCCIÓN

El agua, nutriente esencial y componente principal del organismo, resulta indispensable prácticamente para todas las funciones vitales del mismo.

Algunas de sus funciones están relacionadas con procesos como:

- La termorregulación.
- El mantenimiento del volumen sanguíneo.
- La homeostasis.
- Ser medio de transporte de nutrientes y productos de desecho.
- Ser disolvente para reacciones bioquímicas.

Aproximadamente 2/3 partes de nuestra composición corporal es agua, proporción que va disminuyendo con la edad especialmente en el caso de las mujeres.



El **aporte** de agua al organismo procede de **tres fuentes principales**:

- 1 Ingesta directa de líquidos (agua, zumos, lácteos, café, té, caldos, etc.).
- 2 Ingesta a través de alimentos (frutas, verduras y hortalizas).
- 3 El agua de oxidación originada a partir del metabolismo de las proteínas, los carbohidratos y los lípidos.

Una ingesta inadecuada de líquidos favorece la **deshidratación y puede relacionarse con determinadas patologías** (litiasis renal, infecciones del tracto urinario...). Mantener un balance hídrico equilibrado, es decir donde las ganancias igualen a las pérdidas resulta en situaciones complicadas por circunstancias que a continuación se indican.



LA IMPORTANCIA DE UNA CORRECTA HIDRATACIÓN EN GENERAL

Las diferencias interindividuales de líquido que presenta el organismo difieren por motivos como: las condiciones ambientales, la dieta, el grado de actividad, los hábitos tóxicos, la medicación, el estado de salud...

Entre todos los grupos de población, existen **colectivos más sensibles a padecer deshidratación**: bebés, niños, personas mayores y mujeres embarazadas o en proceso de lactancia son un claro ejemplo de ello.

Al no disponer de una reserva de agua corporal, es necesario realizar un aporte de líquidos de forma constante.

Alteraciones en el estado hídrico pueden poner en riesgo la salud.

Para un balance hídrico neutro, la ganancia debe igualar a las pérdidas y de manera general el intercambio hídrico diario ronda valores de 2.500 ml (*) que deben ser ingeridos; (equivalentes a 8-10 vasos aproximadamente). De manera general, estas necesidades deben incrementarse en 0,5 L de líquido cuando la temperatura ambiental es elevada o ante la presencia de fiebre.

(*) Recomendación general en personas con condiciones normales de actividad y temperatura y sin patología que requiera restricción de líquidos.

Factores de riesgo de deshidratación:

- Personas mayores de 85 años
- Sexo femenino
- Ingesta superior a 4 medicamentos diarios
- Soledad
- Calor ambiental
- Déficit cognitivo
- Inmovilidad, permanecer encamado.
- Diarrea, vómitos, fiebre...

Los requerimientos medios de líquido

oscilan entre

30-35 ml por kilogramo de peso y día

o bien

1-1,5 ml por cada kcal. ingerida en la dieta.



LA HIDRATACIÓN EN LA TERCERA EDAD



De manera general, la sensación de sed acontece cuando el organismo ya presenta un cierto grado de deshidratación; cuando nuestro cuerpo ha perdido entre 1-1.5% del peso corporal a expensa de líquidos. En las personas de edad avanzada, la sensación/percepción de la sed se ve alterada y aparece más tarde; cuando el organismo ha perdido más de este 1-1.5% de líquidos.

Las personas de edad avanzada deben anticiparse a la ingesta de líquidos y no esperar a tener sed.

Esta situación se agrava cuando coexisten situaciones fisiológicas con las que muchas personas de edad avanzada se encuentran: presencia de alteraciones cognitivas, funcionales, polimedicación... haciendo pues, a este colectivo, especialmente vulnerable frente a estados de deshidratación.

Principales causas de deshidratación en personas de edad avanzada:

- Alteración del mecanismo de la sed y la saciedad.
Las personas de edad avanzada presentan una menor sensación de sed y se sacian con una menor cantidad de líquido.
- Alteraciones gastrointestinales por alteraciones neurológicas o por la toma de determinados medicamentos.
- Alteraciones renales.
- Alteraciones en la deglución (disfagia).
- Alteraciones cognitivas.
- Necesidades hídricas aumentadas por presencia de situaciones como:
 - Alteraciones.
 - Diarrea.
 - Vómitos.
 - Fiebre.
 - Uso de diuréticos.
- Restricción de la ingesta de líquidos para minimizar/evitar miccionar en situaciones derivadas de problemas de incontinencia.

Es importante prestar atención a los primeros síntomas de la deshidratación: boca seca, debilidad, dolor de cabeza, sequedad de la piel, fatiga...son señales de alerta a tener en cuenta. Otros síntomas, pueden resultar algo confusos e inespecíficos como el déficit cognitivo o síndrome confusional, las caídas, la desorientación...situaciones que agravan, especialmente, la detección de la deshidratación en personas con problemas mentales.



Medicamentos que son de uso habitual en personas mayores (diuréticos, fenitoína, broncodilatadores, laxantes, sedantes, antidepresivos...) modifican y/o aumentan las necesidades de agua.



DISFAGIA E HIDRATACIÓN

La disfagia, dificultad para deglutir alimentos sólidos y/o líquidos es una situación muy habitual en personas de edad avanzada, que agrava la situación de deshidratación por el miedo o dificultad que presenta la persona para beber.

Adaptar la textura y viscosidad para evitar un estado de deshidratación y mejorar la calidad de vida son aspectos clave en el manejo de la persona con disfagia.



Con los años existe una **pérdida del placer y de apetencia por los líquidos** como consecuencia de las alteraciones gustativas y olfativas.

Manejo del paciente con disfagia: ¿cómo asegurar una hidratación segura?

El objetivo es conseguir un **deglución segura y eficaz**. Las recomendaciones deben individualizarse al tipo de disfagia presente en la persona. El uso **espesantes comerciales que garanticen la seguridad y la eficacia** de la deglución **resulta clave** en este tipo de situaciones.

Viscosidades de los líquidos

Conocer los distintos tipos de viscosidad y sus características resulta de gran importancia para poder enseñar y transmitir de forma correcta la información a la persona con disfagia y/o a sus cuidadores.



Líquido Fino



Nectar (Nivel 1)



Miel (Nivel 2)



Pudin (Nivel 3)

Antes de nada, es necesario:

- Hacer un cribado con el objetivo de confirmar la sospecha de disfagia y determinar el tipo de volumen y viscosidad a administrar.
- Planificar una estrategia de hidratación con alternativas para facilitar la ingesta de líquidos.
- Hacer uso de espesantes que garanticen la estabilidad de la textura a temperatura ambiente, altas temperaturas y en contacto con la boca.
- Escoger un espesante que no altere ni el sabor ni el color de las bebidas espesadas.

Viscosidad	¿Qué características presenta?
Líquido fino	Agua sin ningún tipo de modificación.
Néctar (Nivel 1)	<ul style="list-style-type: none">• Puede beberse en vaso o con pajita.• El líquido espesado cae formando un hilo fino.
Miel (Nivel 2)	<ul style="list-style-type: none">• Se puede tomar en vaso o con cuchara.• No puede beberse con pajita.• El líquido espesado cae formando gotas gruesas.
Pudin (Nivel 3)	<ul style="list-style-type: none">• Solamente puede tomarse con cuchara.• El líquido espesado cae en bloques.

Modificación de las viscosidades de fluidos según AND (Academy of Nutrition and Dietetics) y la BDA (British Dietetic Association).



Soluciones prácticas y sencillas para garantizar una hidratación segura y eficaz en personas con disfagia

Recurrir a espesantes comerciales que garanticen la estabilidad del líquido espesado es una garantía de seguridad para la persona con disfagia. En este sentido **FontActiv Espesante Claro**® resulta una solución **ideal** por ser un **espesante instantáneo** en polvo, a base de goma xantana, que **no modifica el sabor, el olor ni el color** de las bebidas y/o alimentos espesados.

Los espesantes a base de gomas, presentan una propiedad muy importante para las personas con disfagia: en el agua otorgan la característica principal de transparencia a la misma.

¿Qué se debe exigir a un espesante?:

- Ser útil para alimentos fríos o calientes.
- No modificar el olor, color ni sabor de los alimentos.
- Mantener la textura tras el paso del tiempo.
- No fundir en boca tras el contacto con la saliva o por el aumento de la temperatura.
- Que permita una fácil dosificación para conseguir siempre la textura/viscosidad indicada.



Alternativas a la hidratación con agua

El agua resulta la bebida hidratante por excelencia, pero como alternativa a ella y para garantizar una correcta hidratación se pueden utilizar alternativas con bebidas como el agua con limón, zumos de frutas naturales, leche, infusiones, caldos, granizados, etc.

A continuación, mostramos diferentes opciones apetecibles, divertidas y sencillas que harán las delicias de las personas que presentan disfagia. Algunas de estas alternativas resultan útiles para evitar y/o minimizar complicaciones digestivas frecuentes relacionadas con la alteración del ritmo intestinal, como es el caso de la el estreñimiento, frecuente en personas mayores y en situaciones donde la hidratación es limitada, o diarrea.

Las recetas mostradas a continuación, presentan una viscosidad determinada. Es importante, siempre, adaptar la viscosidad a las necesidades de la persona.



AGUA DE ARROZ

Ingredientes para 1 persona

- 2,5 cacitos de FontActiv Espesante Claro®
- 1/4 de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 30 g. de arroz crudo
- 600 ml. de agua
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de sal

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 60,50 Kcal.;

Proteínas: 1,00 g;

Hidratos de carbono: 12,07 g;

Grasas: 1,00 g;



Preparación

1. Saltear la cebolla y el ajo con el aceite. Se puede añadir un poquito de agua a las verduras para acelerar la cocción.
2. Añadir el laurel, el arroz y el agua y cocinar tapado el tiempo que se indique en el paquete de arroz
3. Colar.
4. Añadir 125 ml. de agua al caldo concentrado para obtener un vaso de 250 ml.
5. Añadir 2,5 cacitos de FontActiv Espesante Claro® y mezclar hasta conseguir la textura néctar.

Comentario

Se saltea el ajo y la cebolla junto al aceite para aromatizarlo.

Esta bebida puede ir muy bien para las personas que sufren diarrea por el almidón del arroz y los minerales que ayudan a la rehidratación.

Esta preparación tiene una textura néctar.

BEBIDA DE OREJONES

Ingredientes para 1 persona

- 2 cacitos de FontActiv Espesante Claro®
- 250 ml. de agua
- 3 orejones



Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 109,85 Kcal.;

Proteínas: 1,91 g;

Hidratos de carbono: 23,98 g;

Grasas: 0,18 g;

Preparación

1. Dejar los orejones en remojo unos 30 minutos.
2. Triturar los orejones junto al agua con ayuda de una batidora.
3. Añadir 2 cacitos de FontActiv Espesante Claro® y volver a triturar.
4. Servir en un vaso.

Comentario

Los orejones se dejan en remojo para que sea más fácil triturarlos y para no encontrar trocitos duros de la piel.

Bebida ligeramente rica en fibra.

Esta preparación tiene textura néctar.

CALDO DE ZANAHORIAS, COL Y POLLO

Ingredientes para 4 personas

- 2 cacitos de FontActiv Espesante Claro®
- 1/4 de col
- 2 zanahorias pequeñas
- 1/2 nabo
- 1 contramuslo de pollo
- 1700 ml. de agua

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 22,00 Kcal.;

Proteínas: 1,84 g;

Hidratos de carbono: 2,37 g;

Grasas: 0,48 g;



Preparación

1. Lavar las verduras y cortarlas a trozos grandes.
2. Disponer las verduras, el agua y el contramuslo de pollo en una olla exprés, cerrarla y programarla a 90 minutos.
3. Colar el caldo.
4. En un vaso disponer 200ml de caldo, añadir 2 cacitos de FontActiv Espesante Claro® y mezclar.
5. Servir.

Comentario

Se puede sustituir el nabo por chirivía.

Puede servirse tanto frío como caliente.

Esta preparación tiene textura néctar.

CALDO RICO EN FIBRA

Ingredientes para 1 persona

- 1,5 cacitos de FontActiv Espesante Claro®
- 1/4 de col
- 2 zanahorias pequeñas
- 1/2 nabo
- 1 contramuslo de pollo
- 1700 ml. de agua
- 50 g. de col hervida

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 16,75 Kcal.;

Proteínas: 1,39 g;

Hidratos de carbono: 1,82 g;

Grasas: 0,36 g;



Preparación

1. Lavar las verduras y cortarlas a trozos grandes.
2. Disponer las verduras, el agua y el contramuslo de pollo en una olla exprés, cerrarla y programarla a 90 minutos.
3. Colar el caldo.
4. En un vaso disponer 150ml de caldo, 50 g de col hervida y añadir 1,5 cacitos de FontActiv Espesante Claro® y mezclar.
5. Servir.

Comentario

Se puede servir tanto frío como caliente.

Este caldo es rico en fibra.

Esta preparación tiene textura néctar.

HELADO DE FRUTA TRITURADA

Ingredientes para 1 persona

- 2 cacitos de FontActiv Espesante Claro®
- 200 g. de piña congelada



Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 106,80 Kcal.;

Proteínas: 1,52 g;

Hidratos de carbono: 24,65 g;

Grasas: 0,20 g;

Preparación

1. Poner la piña congelada en una batidora o procesadora de alimentos y triturar la fruta hasta que quede una pasta sin tropezones ni trozos.
2. Añadir 2 cacitos de FontActiv Espesante Claro® y volver a triturar.
3. Poner en un vaso y servir.

Comentario

Añadir el espesante a la piña congelada hace que una vez en boca no suelte líquido

Podemos sustituir la piña por otra fruta de elección, o por granizado o sorbete comprado comercialmente

Esta preparación tiene textura néctar.

LIMONADA ROSA

Ingredientes para 1 persona

- 1 cacito de FontActiv Espesante Claro®
- zumo de ½ limón
- 90 ml. de agua
- 20 g. de frutos del bosque congelados
- 1 gota de edulcorante

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 16,52 Kcal.;

Proteínas: 0,61 g;

Hidratos de carbono: 3,35 g;

Grasas: 0,10 g;



Preparación

1. Exprimir el limón y colar el zumo.
2. Mezclar con el agua en un vaso.
3. Añadir los frutos rojos y dejar que vayan soltando su color natural.
4. Retirar los frutos rojos.
5. Añadir 1 cacito de FontActiv Espesante Claro® y mezclar.
6. Probar y añadir edulcorante al gusto. Servir.

Comentario

Se puede reducir la cantidad de zumo de limón. De esta forma también se reduce la cantidad de edulcorante utilizado.

El zumo de limón puede ayudar a la producción de saliva en personas que tienen xerostomía (sequedad en boca).

Esta preparación tiene textura néctar.

MAGDALENAS CON LECHE EN DOS COLORES

Ingredientes para 1 persona

- 3 cacitos de FontActiv Espesante Claro®
- 1 magdalena integral sin azúcares añadidos
- 150 ml. de leche desnatada



Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 237,02 Kcal.;

Proteínas: 9,13 g;

Hidratos de carbono: 28,52 g;

Grasas: 9,34 g;

Preparación

1. Triturar bien la magdalena junto a 50 ml de leche y 1 cacito de FontActiv Espesante Claro®. Reservar.
2. Triturar con la batidora 100 ml de leche y 2 cacitos de FontActiv Espesante Claro®.
3. Coger una taza, hacer dos capas: en el fondo colocar la magdalena y encima la leche espesada.

Comentario

Se puede sustituir la magdalena por sobaos, bizcocho, un trozo de ensaimada, etc. Hay que tener en cuenta que se tendrá que ajustar la cantidad de leche.

Es un plato sin azúcares añadidos, por lo que lo hace apto para pacientes con diabetes.

Esta preparación tiene textura néctar.

MOJITO SIN ALCOHOL

Ingredientes para 1 persona

- 1 cacito de FontActiv Espesante Claro®
- 3 cucharaditas de azúcar moreno
- 115 ml. de agua con gas
- 5 hojas de menta
- 1 lima



Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 77,90 Kcal.;

Proteínas: 0,78 g;

Hidratos de carbono: 16,37 g;

Grasas: 0,14 g;

Preparación

1. Cortar la lima por la mitad.
2. Exprimir el zumo de una mitad de la lima y cortar en cuartos la otra mitad.
3. En una picadora añadir el zumo de media lima, la media lima cortada en cuartos, las hojas de menta y el azúcar. Picar y colar.
4. Añadir el agua con gas.
5. Añadir 1 cacito de FontActiv Espesante Claro® para obtener una textura néctar.

Comentario

Es importante no triturar los ingredientes que hay dentro de la picadora para que el líquido que se cuele no esté amargo. La lima ayuda a la producción de saliva en persona que sufren de sequedad bucal.

Depende de la textura deseada, añadimos:

- a) 1 cacito de FontActiv Espesante Claro® (1,8 g) para textura néctar
- b) 2 cacitos de FontActiv Espesante Claro® para textura miel
- c) 3 cacitos de FontActiv Espesante Claro® para textura pudding

TRITURADO DE LENTEJAS ROJAS

Ingredientes para 1 persona

- 1 cacito de FontActiv Espesante Claro®
- 70 g. de lentejas rojas
- 250 ml. de agua
- 1 pieza de laurel
- 1 pieza de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de comino

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 314,79 Kcal.;

Proteínas: 16,86 g;

Hidratos de carbono: 35,73 g;

Grasas: 9,97 g;



Preparación

1. Poner a hervir las lentejas, junto a 250 ml de agua y una hoja de laurel en una cazuela.
2. En una sartén, dorar un ajo con una cucharada de aceite de oliva.
3. Una vez cocidas las lentejas, las juntamos con el ajo y una pizca de comino. Salpimentar al gusto y triturar todo con la batidora.
4. Añadir 1 cacito de FontActiv Espesante Claro® y 50 ml de agua, y triturar.
5. Servir.

Comentario

Las lentejas rojas son sin piel. por lo tanto, son una buena opción para realizar triturados aptos para disfagia.

ZUMO DE DOS COLORES

Ingredientes para 1 persona

- 2 cacitos de FontActiv Espesante Claro® (3,6 g.)
- 100 ml. de zumo de mango
- 100 ml. de zumo multifrutas

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 70,00 Kcal.;

Proteínas: 1,04 g;

Hidratos de carbono: 16,61 g;

Grasas: 0,32 g;



Preparación

1. Espesar por separado los dos zumos a consistencia néctar con 1 cacito de FontActiv Espesante Claro® para 100 ml. de zumo.
2. En un vaso, combinar los dos zumos espesados sin que se mezclen. Echar el zumo por la pared del vaso para evitar que se combinen.
3. Posteriormente, mezclar con una cucharita si se desea combinar los zumos.

Comentario

Esta bebida permite hidratar a la persona con disfagia de una forma alternativa y más atractiva al agua con espesante.

Escoger dos zumos con colores diferentes para hacer la presentación más atractiva para el paciente.

FontActiv®

Espesante Claro

-  SIN GLUTEN
-  SIN EDULCORANTES
-  SIN LACTOSA
-  0% SIN AZÚCARES AÑADIDOS

ELEVADA SEGURIDAD Y ESTABILIDAD

Modo de empleo:

Añadir la cantidad de FontActiv® Espesante Claro según la consistencia que se desee conseguir, y posteriormente el líquido a espesar. Añadir el líquido lo más rápido posible para favorecer la hidratación del espesante

			
NÉCTAR 1 cucharilla	MIEL 2 cucharillas	PUDDING 3 cucharillas	
por 100 ml de líquido			1 cucharilla = 1,8 g

1  = 1 nivel de espesor

FINANCIABLES
por el
SNS



Análisis nutricional

ANÁLISIS MEDIO	Uds	Por 100 g	Por cacito (1,8 g)	
Valor energético		kJ/kcal	1.259/300	22/5
Proteínas	g	2	0,04	
Hidratos de carbono	g	57	1	
De los cuales			0,1	
Azúcares	g	5,1		
Grasas	g	0	0	
De las cuales				
Saturadas	g	0	0	
Fibra alimentaria	g	32	0,6	
MINERALES				
Na	mg	1.341	24	
K	mg	500	9	

