DISFAGIA

DIFICULTAD PARA TRAGAR

Hablemos de disfagia

Dificultad para tragar alimentos solidos, líquidos, inclusive la propìa saliva

Desde la nutrición hasta el plato

14 - 16 DE JULIO

De 18 a 20 horas

IMPARTEN:

Almudena Ordóñez Vélez
(TÉCNICO DE COCINA)

Valeria Rodríguez
(DIETISTA NUTRICIONISTA)

nutrición con Val

LUGAR: CENTRO CÍVICO DE BOO MANUEL SALAS

Organiza: ASAG Asociación Jóvenes Astillero-Guarnizo

Colaboran: Ayto. de Astillero · ASTILLERO Donde quieres estar · GUARNIZO Donde quieres estar · Boo

HABLEMOS DE DISFA
"Desde la nutrición hasta el plat
14 - 16
DE JULIO

• Identifica temperatura.
• Identifica ingredientes, anticipa, salva.
• Plato familiar, recuerdo.
• Atún, huevo (clara y yema), zanahoria, mayonesa, aceituna.
EL ASTILLERO

DEMOSTRACIÓN DE DE TEXTURIZACIÓN
01
ENSALADA
• Vegetales crudos aliñados.
• Elemento pesado (amalgama)
• Batir hasta conseguir el nivel deseado.
• Se potencian los sabores.
• 1 persona: 1 textura
• Opción de presentación apetecible
DISFAGIA
Hablamos de disfagia
Desde la nutrición hasta el plato
EL ASTILLERO

HABLEMOS DE DISFAGIA

- Ante cualquier signo, pide una **valoración de la deglución**: otorrinolaringólogo/logopeda. No lo dejes pasar.

- Aprende cual es tu **textura IDDSI para LÍQUIDOS y para SOLIDOS.**

- Mantente hidratado, bebe agua texturizada con **espesantes tipo goma**, o **aguas gelificadas** (venta en farmacia) NUNCA GELATINAS. Puede que necesites un **recordatorio** (alarma que suene varias veces al día.)

- Ten **paciencia** con el proceso de **reaprender** a cocinar y comer, pide **ayuda** si lo necesitas (logopeda, nutricionista, psicólogo.)

- Al cocinar, planifícate, ten una **actitud positiva y serena**, infórmate, **innova, sin miedo, con precaución.**

- **Cuida la presentación** del plato, no mezcles todo en el mismo puré diferencia platos, juega con texturas, realza sabores, no mezcles colores.

- Recuerda incluir en las 3 comidas principales del día, 1 puño de **proteína** (de fácil texturización), 1 puño de **carbohidrato** (de fácil texturización), 2-3 cucharadas de **lípido**, fruta y verduras cruda y/o cocinada, condimentos y fuente de líquido.

- Amplía el **abanico de ingredientes** poco a poco, analiza la **satisfacción, adelanta tareas** y ten recursos en la **despensa.**

- Presta atención a lo que sobra en el plato, cambios de peso y fuerza de la persona, **identifica cuanto antes el riesgo de desnutrición** y pide ayuda.

- **Pon en práctica algunas recetas y danos tu opinión.**

almudenaordonez1969@gmail.com - valeriarodriguezdn@gmail.com - @convalnutricion

¿qué es disfagia? El caso de Nuria Jorda	
Texturizar agua con espesante a base de goma	
Nomenclatura IDDSI	
Evolución rehabilitación Nuria Jorda	
Equipo multidisciplinar	
Adaptación de uvas para nochevieja.	
Adaptación de tapas	

HABLEMOS DE DISFAGIA

"Desde la nutrición hasta el plato"

Imparten:

- Almudena Ordoñez (técnico de cocina)
  - 625478827 - almudenaordonez1969@gmail.com
- Valeria Rodríguez (dietista-nutricionista)
  - 611819507 - valeriarodriguezdn@gmail.com - @convalnutricion

Organiza: Colaboran:

HABLEMOS DE DISFAGIA

"Desde la nutrición hasta el plato"

Imparten:

- Almudena Ordoñez (técnico de cocina)
  - 625478827 - almudenaordonez1969@gmail.com
- Valeria Rodríguez (dietista-nutricionista)
  - 611819507 - valeriarodriguezdn@gmail.com - @convalnutricion

RECETAS (será necesario ajustar cantidades para individualizar la consistencia)

Pastel de atún

Ingredientes

- 1 lata de atún (o bonito)
- 5 patatas
- 1/2 vaso d leche
- Tomate (frito)
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal
- Una pizca d perejil

Elaboración

- Ponemos a cocer las patatas (ya peladas) con sal.
- Cuando estén cocidas las extraemos enteras y las aplastamos, añadimos leche poco a poco para conseguir la textura que necesitamos.
- Pondremos como base un poco de salsa de tomate
- Otra capa encima de atún o bonito que previamente habremos ligado con aceite.
- Y la última capa será el puré de patata el cual espolvorearemos con perejil.
- Es un plato sencillo para disfagia que bien se puede comer en frío.

Pudding de plátano y cacao

Ingredientes

- 4 plátanos (maduros)
- 1/4 de vaso de nata / leche
- 1 cucharada de cacao
- Fino hilo de sirope de dulce de leche

Elaboración

- Trituramos los plátanos maduros
- Les vamos añadiendo la nata o la leche
- A continuación echamos el cacao lo mezclamos y batimos
- Para conseguir la textura de disfagia que necesitaremos jugaremos con la nata o la leche
- Repartiremos y adornaremos con un hilo de sirope de dulce de leche
- Postre para saborear en frío para cualquier comensal

Organiza: Colaboran:

Estofado de pavo

Ingredientes

- 200g de pavo (en trocitos)
- 1/2 cebolla
- 1 zanahoria
- 1/2 pimientos
- 1 puerro
- 2 patatas medianas
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada d aceite de oliva
- 50ml vino blanco
- Sal
- Hierbas provenzales
- Perejl
- Curry

Elaboración

- Adobamos el pavo con las especies , la sal y el curry
- Lo salteamos dorando lo
- Vamos añadiendo las verduras (en cuadrados de 1/2cm) a la cazuela del pavo cuando notamos que se pegan los levantamos con el vino blanco y a continuación añadimos el caldo o agua
- Dejaremos que se cocinen hasta que todo este blando
- Sazonamos y probamos
- Servimos como plato tradicional acompañado de patata cocida (en dados)
- Para dietaria trituramos el plato que nos ha salido utilizando el caldo para dar la textura necesaria
- Y la patata previamente cocida la usamos de guarnición para la dietaria triturada ,aplastada o batida según el caso

Ensalada verde

Ingredientes

- 1/2 lechuga
- 1 aguacate
- 1 manzana
- 1 zanahoria
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharadita de sal

Elaboración

- En un bol ponemos la lechuga a la que vamos añadiendo el aguacate (en dados),la manzana (pelada y desacorazonada) y la zanahoria (rallada o en dados a gusto)
- A continuación le añadimos el aceite de oliva , el vinagre y la sal
- Mezclamos y ponemos en la picadora de la batidora la cantidad de ensalada que se vaya a consumir dando la textura deseada
- La cantidad de ingredientes varía según se utilice como plato o como guarnición y preferencias de ingredientes por mejorar la textura

Guiso de patata y carne

Ingredientes

- 4-6 patatas medianas
- 160g de carne (cerdo, ternera)
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 2 zanahoria
- Guisantes / Pimientos
- 1/2 vaso de tomate
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 de vaso de vino blanco
- 1 cucharada de sal
- Poco de perejl, pimienta y orégano

Elaboración

- Preparamos la carne adobándola con las especies , el ajo y la sal
- A continuación la salteamos en aceite dejando la dorada cuando vamos notando que se pega al fondo echamos el vino blanco así lo levanta y podremos añadir el caldo o agua y las zanahorias en trozos relativamente grandes que luego podemos triturar aparte para adornar el plato y con la carne haremos lo mismo
- Una vez que la carne este blanda la sacaremos del caldo para utilizarla más tarde
- En el caldo de la carne coceremos las patatas
- Sazonaremos y probaremos
- Como plato convencional juntaremos la carne con las patatas pequeño hervir adornado de unos guisante y o pimientos
- Como plato para dietaria batiremos las patatas
- Ya habremos triturado la carne y las zanahorias
- Los guisantes aconsejo el passapurè (por las pieles) en caso del pimiento simplemente aplastar con un tenedor
- Montar el plato y en caso necesario utilizar moldes y mangas para adornar y hacer más apetecible el plato a la vista

Organiza: Colaboran: