

## RECOMENDACIONES PARA ALIMENTACIÓN DE CONFORT

La **alimentación de confort** se basa en intentar alimentar a un paciente hasta que presente incomodidad o rechazo. Cuando el paciente es no es capaz de comer o rechaza la comida, el plan continúa con interacciones frecuentes con el paciente para asegurar la higiene de la boca, la comunicación oral cariñosa o el contacto físico.

El objetivo en esta fase de la enfermedad no es nutrir al paciente, sino darle comodidad y confort.

### ANTES DE LA COMIDA:

- Procurar que la comida se lleve a cabo en un ambiente tranquilo y agradable.
- Si el paciente está agitado o adormilado, es mejor dar de comer en otro momento.
- Si el paciente lleva dentadura postiza, deberá asegurar su fijación antes de iniciar la ingesta.

### POSTURA:

- Para facilitar la ingesta y evitar atragantamientos, se recomienda que el paciente esté sentado, la espalda recta pegada a la silla y la cabeza ligeramente inclinada hacia delante. Si el paciente está encamado, debe elevarse el cabezal de la cama 90°. Se puede corregir la postura con ayuda de almohadas o cojines.
- Si el paciente no come solo, la persona que dé de comer deberá sentarse de frente, pero a una altura inferior a la del paciente (para evitar que levante la cabeza).

### DURANTE LA COMIDA:

- Evitar distracciones para que el paciente pueda estar concentrado.
- Comer despacio, sin prisa. Debe hacer una pausa si está cansado. Bocados pequeños. Asegurarse de que la boca está totalmente vacía antes de iniciar el siguiente bocado. Detener la ingesta si aparece tos.
- Presionar con la cuchara sobre la lengua para estimular la deglución.

### DESPUÉS DE LA COMIDA:

- Mantener una correcta higiene bucal para evitar infecciones. Lavar la boca, dientes o prótesis después de cada comida.
- Evitar acostarse inmediatamente después de comer; esperar al menos 30min.

### DIETA

- *Líquidos:* Si se le ha indicado, se debe añadir espesante a cualquier líquido que se vaya a beber según las recomendaciones. El resto de semilíquidos (batidos, sopas, purés...) se espesarán con alimentos para aumentar su valor nutricional: cereales en polvo, harina de maíz o de garbanzo, pan rallado...
- *Sólidos:* Se recomienda que estén triturados y espesos hasta alcanzar la textura mejor tolerada por el paciente. Es importante que la textura de la dieta sea HOMOGÉNEA, de manera que en el puré no queden trozos de alimentos mal triturados, fibrillas, pieles, semillas...
- **IMPORTANTE EVITAR:**
  - x Dobles texturas, es decir, mezclas de líquido y sólido: sopas de pasta, de arroz o de verduras; leche con cereales o con galletas sin triturar; yogur sin revolver o con trozos de fruta...
  - x Alimentos que desprenden agua al morderse: sandía, melón, naranja...
  - x Alimentos que pueden fundirse de sólido a líquido en la boca como helados o gelatinas poco estables.
  - x Alimentos pegajosos como la leche condensada o el pan de molde.
  - x Pajitas, jeringuillas, beber por botellas o vasos altos. Utilizar vasos anchos y bajos.

## **RECOMENDACIONES PARA ENRIQUECER LA DIETA TRITURADA**

Consuma los alimentos que toma habitualmente y cocínelos de modo tradicional (estofados, rehogados, etc.); triturándolos posteriormente hasta alcanzar la textura que necesite.

Reparta la comida a lo largo del día, realizando al menos, entre 5 y 6 tomas de pequeño volumen (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y recena).

Para aumentar el valor nutritivo de cada preparación, sin aumentar el volumen, siga las siguientes recomendaciones:

- Utilizar leche para elaborar los purés, en lugar de agua o caldo. Además de enriquecer la preparación también mejorará el color y el sabor.
- Añada: queso rallado, quesitos en porciones, mantequilla, nata líquida, mayonesa, bechamel, pan rallado, harina de maíz, frutos secos molidos, sémola de arroz o de trigo, tapioca...
- Añada siempre aceite crudo en los purés y en las cremas, cuando no haya utilizado otras grasas.
- Enriquecer la leche con leche en polvo desnatada. Añadirle cereales en polvo, cacao soluble, pan o galletas trituradas.
- Los batidos de fruta conviene realizarlos con leche o yogur. Se les puede añadir frutos secos molidos, cereales en polvo, galletas trituradas y leche en polvo desnatada. Deben tener textura homogénea.
- El queso fresco y los yogures también pueden triturarse con frutas, frutos secos molidos, miel, mermelada, etc.
- Incluir carne, pescado o huevos en las comidas principales. La carne es mejor triturlarla aparte con poco líquido 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.
- Las patatas suelen quedar bien en casi todos los purés. Ayudan a ajustar la textura y el sabor de los platos. Añadir zanahoria o calabaza al puré de patatas para disminuir la pegajosidad.
- Cocer las legumbres en poca agua y pasarlas por el pasapurés para evitar que queden pieles. Se pueden añadir como un ingrediente más en un puré, o tomarlas como plato único (por ejemplo, triturado de lentejas guisadas con sémola de arroz y verduras).
- La forma de preparar los alimentos afectará tanto al color como al sabor y el olor del plato: si salteamos los ingredientes, usamos especias pulverizadas (no deben verse restos de hierbas o especias una vez hecho el puré), limón, ajo...el resultado final será mucho más apetecible.
- Los platos deben mantener un color atractivo: una forma de conseguirlo es triturar los alimentos por separado y emplatarlos como si se tratara del plato original. Es importante ir variando los colores de los platos para evitar la monotonía.