

# Dieta Supraglótica tipo miel líquidos espesos para pacientes con alteración de la Deglución.

## ¿Qué es una Dieta Supraglótica?

Son el grupo de dietas terapéuticas de consistencia líquida espesa. Estas a su vez se clasifican de acuerdo a la consistencia deseada: en tipo néctar, miel y compota y /o papilla, que es dado por la adición de un agente espesante.

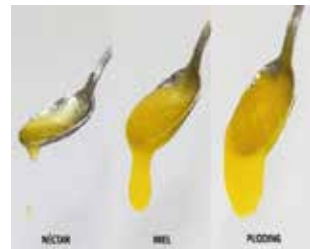
## Recomendaciones Nutricionales

- El paciente NO DEBE ESTAR ACOSTADO, debe estar en posición cómoda, sentado o semisentado y tranquilo durante la alimentación y una hora posterior a ésta.
- La preparación de los alimentos debe ser bajo estrictas condiciones higiénicas.
- Ofrecer la alimentación asistida y despacio. Utilizar cuchara pequeña cada bocado la mitad de la cucharadita (3-5 cm).
- Ofrecer preparaciones de alimentos de preferencia del paciente, de sabor y gusto agradables.
- Establecer horarios fijos, ofrecer las cantidades establecidas.
- La temperatura de los alimentos debe ser media, no fríos, no calientes.
- Debe consumir 5 ó 6 comidas al día: desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, comida y merienda con un intervalo de 3 a 4 horas entre cada comida.
- La consistencia de las preparaciones debe ser ESPESA, sin grumos, todo licuado y bien colado.
- El volumen aproximado de cada preparación es de 250 ml (Un vaso mediano de jugo).



## INDICACIONES SEGÚN CONSISTENCIA CONESPESANTE COMERCIAL

Vaso de 200 ml	Nectar	Miel	Pudín
Agua o leche	1 cda + 2 cditas	2 cdas + 2 cditas	3 cdas + 2 cditas
Jugos de fruta o sopas	1 cda	2 cda	3 cda
Café o té	2 cdas	3 cdas	3 cdas + 2 cditas



- Diluir la cantidad necesaria según consistencia
- Mezclar muy bien o licuar de 3 a 5 segundos.
- Dejar reposar 1 min y verificar consistencia. Si se mezcla con leche dejar reposar de 5 a 10 min

### OTRAS OPCIONES:

- Los alimentos también se pueden espesar con harinas como fécula de maíz, arroz, galletas, pan, papa, plátano y yuca.
- Para pacientes con restricción de carbohidratos o harinas se debe ajustar el plan de alimentación.

### Ejemplo de menú de 1 día.

PREPARACIÓN	CANTIDAD
<b>DESAYUNO (7 AM)</b>	
Bebida con leche	1 pocillo de 200 cc (un vaso mediano)
Galletas o pan blando	1- 2 unidades
Queso tipo cuajada	35 gramos (1 tajada semi-gruesa)
O Huevo cocido	1 unidad de 56 gr.
<b>MEDIA MAÑANA (10 AM)</b>	
Jugo de fruta en leche con	1 vaso de 250 cc
Galletas o pan blando	1- 2 unidades
Yogur o kumis	1 vaso
Compotas de fruta	1 unidad 120grs
<b>ALMUERZO (1 PM)</b>	
Sopa de verduras con papa o con	1 taza de 250 cc
Arroz blando (para espesar)	4 cdas
Carne de res o pollo o Pescado	1 porción 100grs.
<b>MEDIA TARDE (4 PM)</b>	
Jugo de fruta en leche espeso	1 vaso de 250 cc
Avena espesa en leche fría o tipo colada	1 pocillo de 250 cc
Compotas de fruta	1 unidad 120grs
<b>COMIDA (7 PM)</b>	
Sopa de verduras con papa o con	1 taza de 250 cc
Arroz blando (para espesar)	4 cdas
Carne de res o pollo o Pescado	1 porción 100grs.
<b>MERIENDA (9 PM)</b>	
Bebida en leche espesa tipo colada con	1 pocillo de 250 cc
Galletas o pan blando	1- 2 unidades

### PARA TENER EN CUENTA...

- Si aumenta apetito e ingesta, incluir en cada comida principal, (desayuno, almuerzo, comida), una preparación tipo compota, yogur espeso, papilla, como postre.
- Prefiera el uso de alimentos bajos en grasa, como leche descremada o semi descremada, deslactosada, para la preparación de los alimentos.
- Continuar con terapia por deglución ambulatoria a facilitar el escalonamiento dietario que incluya otras consistencias y diseccionar terapia alimentaria del paciente.
- Consumir vegetales de hojas verdes con frecuencia: espinacas, acelga, brócoli, coliflor en cremas.
- Consumir frutas como la mora, durazno, fresas, cerezas, albaricoque, peras, manzana preparación tipo compota.
- Si hay estreñimiento (No hace deposición durante 3 días) evite jugo de guayaba, arroz, plátano, té, manzana o banano. Prefiera preparaciones con leche semidescremada. Usted puede dar 1 yogurt diario.

