

NAVIDAD PARA TODOS

UNA RECETA PARA LAS PERSONAS CON DISFAGIA

TIEMPO DE LECTURA: 3 MINUTOS

La Navidad es una época de celebración donde la comida juega un papel protagonista en las reuniones familiares. Las personas que tienen alterada la capacidad para tragar bebidas y/o alimentos pueden considerar estas fechas como un auténtico desafío, especialmente si no se toman en cuenta sus necesidades especiales¹

Con un poco de creatividad, casi cualquier plato puede adaptarse para ser seguro y delicioso. Las bebidas también pueden presentar alternativas más saludables y sencillas de tragar. A continuación, se presenta una receta festiva, sabrosa y adecuada para personas con disfagia: una opción nutritiva gracias a su aporte de proteínas, vitaminas y llena de sabor que permitirá a todos los comensales disfrutar de una comida o cena inolvidable con la esencia de la Navidad en cada bocado.^{2,3}



1 COMENSAL



PURÉ DE PAVO CON CÍTRICOS

Ingredientes para el puré de Pavo con cítricos

- 150 gramos de pavo.
- 50 gramos de cebolla picada.
- 50 mililitros de zumo de naranja colado.
- 50 mililitros de caldo de pollo.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 pizca de sal.
- 1 pizca de pimienta negra.
- 1 cucharadita de agente espesante o la cantidad recomendada por el equipo sanitario responsable.

MOCKTAIL (CÓCTEL SIN ALCOHOL) DE DOS COLORES

Ingredientes para el Mocktail de dos colores

- 100 ml de zumo natural de mango sin azúcares añadidos.
- 100 ml de zumo color rojo, arándanos, grosella roja o cereza, preferiblemente naturales y sin azúcares añadidos.
- Agente espesante según la cantidad recomendada por el equipo sanitario responsable.

ELABORACIÓN DEL PURÉ DE PAVO

- **Sofreír el pavo y la cebolla** en una cazuela: calentar el aceite de oliva y sofreír la cebolla y el pavo previamente salpimentado. Cocinar a fuego medio hasta que ambos comiencen a dorarse ligeramente, realzando así su sabor.
- **Añadir el zumo de naranja natural** a la cazuela, taponarla y cocinar a fuego lento durante 15-20 minutos o hasta que el pavo esté completamente cocido y la mezcla adquiera un aroma cítrico y dulce.
- **Triturar y adaptar la textura:** poner el pavo, la cebolla y el líquido resultante en el vaso de una batidora. Añadir el caldo de pollo y triturar.
- Incorporar el **agente espesante** poco a poco mientras se sigue triturando la mezcla y comprobar antes de servir que la textura del puré es homogénea, con una viscosidad adecuada, suave, cremosa y segura.
- **Servir** el puré en un bol y decorarlo si se desea con una gota de aceite de oliva o una ralladura de cáscara de naranja para darle un toque visual y aromático.

PREPARACIÓN DEL MOCKTAIL DE DOS COLORES

- Espesar por separado los dos zumos a la consistencia adecuada, añadiendo producto espesante según las indicaciones del fabricante y del equipo sanitario responsable.
- En un vaso elegante, verter primero un zumo y, con cuidado, el otro, procurando que no se mezclen.
- Si se prefiere, mezclar con una cucharita antes de consumir para combinar los sabores

BENEFICIOS DE ESTA RECETA NAVIDEÑA SALUDABLE⁴⁻⁸

01 PAVO: UN ALIMENTO CON ELEVADO CONTENIDO DE PROTEÍNAS^{4,5}

La carne de pavo es **fuentes de proteínas y baja en grasa**, por lo que se trata de una opción saludable para cualquier comida o cena que puede contribuir a mantener un óptimo estado nutricional en las personas que padecen disfagia.

02 ZUMOS NATURALES: FUENTE DE VITAMINAS⁵⁻⁸

Los zumos naturales de fruta son una alternativa saludable por su **aporte de vitamina** y ayudan a **prevenir la deshidratación** de las personas con dificultad para tragar, siempre y cuando se preparen con la viscosidad y textura adaptada a las necesidades de quien los va a consumir. **No es necesario añadir azúcar** a los jugos de frutas preparados en casa.

RECOMENDACIONES PARA DISFRUTAR SIN ATRAGANTAMIENTOS EN NAVIDAD^{3-5, 7, 9, 10}

- **Planificar un menú adaptado:** elegir recetas que puedan ajustarse en textura, pero que mantengan el sabor, la estética festiva y, si se desea, también la tradicional.
- **Evitar alimentos con riesgo de producir atragantamiento:** no emplear texturas mixtas (como sopas con trozos) o difíciles de tragar (como frutos secos).
- **Utilizar agentes espesantes de calidad:** estos productos son clave para garantizar la seguridad durante la toma de alimentos y bebidas, así como para mantener el sabor. Tanto el tipo de agente como la cantidad deben adecuarse a lo indicado por el equipo sanitario cualificado para que la textura y viscosidad se ajuste al nivel de disfagia que padece la persona.
- **Presentar los platos de forma atractiva:** usar moldes o aros de cocina, decorar con hierbas frescas o espolvorear canela puede hacer que los platos adaptados sean tan visualmente apetecibles y que todos en la mesa se sientan parte de la celebración.
- **Incluir bebidas festivas:** emplear frutas o vegetales de colores para preparar zumos naturales y sin azúcar añadido, incorporando productos espesantes para garantizar la textura, viscosidad y seguridad del producto final.
- Durante la comida o cena, es fundamental comer en posición erguida e **ingerir bocados pequeños masticando muy bien la comida.**

Con estas recetas y consejos, disfrutar de una Navidad segura y sabrosa es totalmente posible para las personas con disfagia. Adaptar los platos a sus necesidades garantiza que todos puedan disfrutar de las comidas navideñas sin complicaciones.

¡FELICES FIESTAS Y BUEN PROVECHO!

Recuerda que, si eres asegurado de Adeslas, tienes disponible nuestro [Plan de Hipertensión](#), donde podrás obtener más información.



Adeslas

BIBLIOGRAFÍA

¹ **Disfagia.** Mayo Clinic. Noviembre, 2024.

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/dysphagia/symptoms-causes/syc-20372028>

² **Dificultad para tragar (disfagia).** Manual MSD versión para público general. Mayo, 2024.

<https://www.msmanuals.com/es/hogar/trastornos-gastrointestinales/s%C3%ADntomas-de-los-trastornos-digestivos/dificultad-para-tragar>

³ **Recetario para colectividades con disfagia; la importancia de desarrollar herramientas de precisión en materia de alimentación adaptada en textura para mejorar su calidad de vida.** Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. Noviembre, 2021.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8207084.pdf>

⁴ **Información detallada del alimento: pavo.** Base de datos española de composición alimentos (BEDCA)/Consulta/Lista Alfabética. Consultado en noviembre, 2024.

<https://www.bedca.net/bdpub/index.php>

⁵ **Características técnicas de los productos alimentarios específicos para el paciente con disfagia.** Nutrición Hospitalaria. Octubre, 2015.

<https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v32n4/01revision01.pdf>

⁶ **Fruta entera, batidos o zumos, ¿cuál es la mejor opción?** Espacio Salud y Bienestar. SegurCaixa Adeslas. Octubre, 2022.

<https://www.segurcaixaadeslas.es/espacio-de-salud-y-bienestar/fruta-entera-batidos-o-zumos-cual-es-la-mejor-opcion>

⁷ **Guía de nutrición en disfagia.** Universidad del Bío-Bío (Chile). Restauración Colectiva. Enero, 2021.

<https://www.restauracioncolectiva.com/n/nueva-guia-de-nutricion-para-personas-con-disfagia-abordada-desde-diferentes-disciplinas>

⁸ **Cerezas: propiedades y beneficios de esta fruta de temporada.** Espacio Salud y Bienestar. SegurCaixa Adeslas. Agosto, 2024.

<https://www.segurcaixaadeslas.es/espacio-de-salud-y-bienestar/cerezas-propiedades-y-beneficios-de-esta-fruta-de-temporada>

⁹ **Percepción del cuidador principal sobre los factores limitantes del uso de las consistencias en la alimentación del paciente con disfagia: revisión sistemática.** Revista de Investigación en Logopedia. Marzo, 2022.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8774603>

¹⁰ **Guía práctica de gastronomía triturada.** Guía para preparar platos con textura modificada nutritivos y deliciosos. Fundació Alícia Alimentació i Ciència. Consultado en noviembre, 2024.

<https://alicia.cat/wp-content/uploads/2023/04/Guia-practica-de-gastronomia-triturara-ESP.pdf>

