



## ALIMENTOS A EVITAR EN LA DISFAGIA OROFARÍNGEA

Alimentos a evitar	Ejemplo	Modo de solución
<b>Alimentos con textura mixta</b>	Leche con pan o magdalenas Sopa de pasta o arroz Yogur con trozos	Poner suficiente pan o magdalenas para hacer una papilla Sopa de sémola de arroz o trigo Yogures con sabores o naturales
<b>Alimentos que desprenden líquidos</b>	Frutas jugosas: naranjas, mandarinas, sandía, melón...	Plátano maduro machacado con el tenedor, manzana asada o en compota, papilla de fruta fresca
<b>Alimentos que puedan fundirse o derretirse</b>	Helados, gelatinas comerciales	Agua gelificada apta para disfagia o agua con espesante comercial
<b>Alimentos que no forman bolo</b>	Arroz suelto, legumbre entera, guisantes	Arroz tipo <i>risotto</i> <i>Hummus</i> de legumbres Crema de guisantes
<b>Alimentos que se desmenuzan en la boca</b>	Galletas, hojaldre, bizcochos duros...	Mezclar con leche y triturar hasta conseguir una papilla
<b>Alimentos pegajosos o que se impacten en la boca</b>	Leche condensada, miel, pan de molde, puré de patatas espeso...	Puré de patata con cebolla y mayonesa
<b>Alimentos resbaladizos</b>	Berberechos, almejas, guisantes...	Pastel de pescado, pastel de verduras