



A medida que las personas envejecen, pueden experimentar dificultades para masticar y tragar los alimentos, lo que se conoce como disfagia. Este problema puede estar asociado a diversas condiciones, como enfermedades neurológicas como el Parkinson, el Alzheimer o los accidentes cerebrovasculares, así como la pérdida de piezas dentales o la debilidad muscular. Adaptar la alimentación es fundamental para garantizar una nutrición adecuada y prevenir riesgos como la desnutrición o la aspiración de alimentos.

Es importante estar atentos a ciertos signos que pueden indicar problemas de masticación o deglución, como la tos o el ahogo al ingerir alimentos o líquidos, la sensación de que la comida queda atrapada en la garganta, la pérdida de peso sin explicación aparente, la fatiga al comer debido al esfuerzo necesario para masticar y la acumulación de alimentos en la boca o el babeo. Identificar estos síntomas permite tomar medidas a tiempo para evitar complicaciones.

Para facilitar la alimentación de una persona con dificultades para masticar o tragar, se pueden realizar diversas adaptaciones. Una de ellas es la modificación de la textura de los alimentos, según el grado de dificultad que presente la persona. Los alimentos blandos, como purés, compotas, huevos revueltos y yogures, son ideales para quienes tienen dificultades leves. Cuando el problema es moderado, se pueden utilizar texturas picadas o trituradas, como carnes desmenuzadas y verduras cocidas bien machacadas. En casos de disfagia severa, es recomendable una dieta licuada con sopas, batidos o purés de alto valor nutricional.

Otra estrategia clave es el espesamiento de los líquidos, ya que las personas con disfagia pueden tener dificultades para tragar agua, leche o jugos, lo que aumenta el riesgo de

aspiración pulmonar. Para evitarlo, se pueden utilizar espesantes comerciales o consumir alimentos naturalmente espesos como yogur o batidos. Además, fraccionar las comidas en porciones pequeñas y más frecuentes ayuda a reducir la fatiga y facilita la digestión.

Es importante evitar ciertos alimentos que pueden representar un riesgo para la deglución, como frutas y verduras crudas y fibrosas, carnes secas o duras, pan o galletas secas sin líquidos, así como arroz y granos pequeños que pueden dispersarse en la boca. Además, la postura y el ambiente durante la comida juegan un papel fundamental. Se recomienda mantener una posición erguida mientras se come y al menos 30 minutos después, además de evitar distracciones para facilitar la concentración en la deglución.

A pesar de las modificaciones en la textura de los alimentos, es fundamental mantener una alimentación balanceada. Se deben incluir proteínas como carne magra, huevos y legumbres, vitaminas y minerales provenientes de frutas y verduras en purés o jugos espesos, carbohidratos saludables como puré de patata, arroz bien cocido y avena, y grasas saludables como aceite de oliva, frutos secos molidos y aguacate.

Adaptar la alimentación a las necesidades de los adultos mayores con problemas de masticación y deglución es fundamental para preservar su salud y calidad de vida. Seguir estas recomendaciones ayuda a prevenir la desnutrición y garantizar una alimentación segura y placentera. Es importante consultar a un profesional de la salud para evaluar cada caso y realizar los ajustes necesarios según las necesidades individuales.