

Medidas generales durante las comidas

1. **No se debe añadir más líquido del necesario al triturado porque reduce su valor nutritivo.**

2. **Asegurar una conducta alimentaria adecuada para evitar atragantamientos y potenciar una óptima nutrición:**
 - Dedicar un tiempo prudente para las comidas en un ambiente lo más tranquilo posible.
 - Es importante que el paciente esté concentrado durante las comidas evitando que se distraiga y que hable ya que puede atragantarse con más facilidad.
 - Frenar las conductas compulsivas del paciente durante las comidas (tragar muy rápido sin masticar correctamente el alimento...).
 - Dar órdenes sencillas y concretas con respeto a cómo debe de alimentarse (abrir la boca, masticar, tragar...).
 - Fomentar siempre la **autoalimentación**, pero en caso de precisar ayuda:
 - Administrar la alimentación con cuchara controlando cantidades.
 - Esperar a que la boca esté vacía para seguir administrando comida.
 - Estimular la abertura de la boca poniendo la cuchara en el labio inferior haciendo un poco de presión.
 - Estimular la deglución ejerciendo una pequeña presión ascendente en el labio inferior.
 - Usar utensilios adecuados (cuchara pequeña, vasos de boca ancha o arqueados, evitar cañitas para sorber...).

3. Evitar alimentos de riesgo:

	Alimentos pegajosos: puré de patata, bollería, caramelos...
	Alimentos que se puedan resbalar: guisantes, uvas...
	Alimentos con dos texturas en el mismo plato: sopas, leche con cereales...
	Alimentos que desprendan líquidos al morderse: mandarina, pera...
	Alimentos que puedan fundirse: helados, gelatinas de baja estabilidad...
	Alimentos que puedan expandirse en la boca sin formar bolo: arroz, guisantes...
	Alimentos que se desmenuzan: quesos secos, galletas...
	Alimentos duros: frutos secos, olivas...

