

# BOLETÍN INFORMATIVO PARA SOCIOS Y AMIGOS DE IGUALA3

Número 142, 15 de diciembre de 2025

## ASOCIACIÓN DE DAÑO CEREBRAL IGUALA3

Dirección postal:

Paseo Río Guadiela, 25  
45007 - Toledo

Teléfonos:

Administración Carmen,  
825 852 238/ 624 824 406

Neuropsicología,  
Daniel, 613 046 007

Psicología,  
Cristina, 604 993 816

Trabajo Social,  
David, 644 367 921

Terapia Ocupacional,  
Patricia, 626 875 135

Fisioterapia,  
Mai, 613 002 082  
Ángela, 699 764 450  
Nieves, 624 825 019  
Ana, 614 479 761

Logopedia,  
Sonia, 623 030 726

Correo electrónico y  
Web:  
[iguala3@iguala3.org](mailto:iguala3@iguala3.org)  
[www.iguala3.org](http://www.iguala3.org)

## Alimentación Segura y Placentera en Daño Cerebral

El daño cerebral adquirido (por ictus, traumatismo, anoxia, tumores u otras causas) puede dejar secuelas físicas y cognitivas que afectan a la alimentación. Una de las más comunes es la disfagia, se trata de la dificultad para tragar cualquier tipo de alimento, aumentando el riesgo de atragantamientos, desnutrición y deshidratación.

La disfagia no solo compromete la seguridad alimentaria (atragantamientos, neumonías aspirativas o silentes), sino también la nutrición, la hidratación y la calidad de vida. Además, la pérdida de autonomía en la alimentación puede generar frustración, aislamiento y depresión.



En este boletín se ofrecerá una serie pautas prácticas para las familias, con el fin de intentar conseguir que la comida sea segura, nutritiva y, sobre todo, disfrutable.

Existen una serie de principios básicos de la alimentación:

### Seguridad primero

- Realizar valoración inicial.
- Supervisar siempre las comidas.
- Mantener postura adecuada (sentado e inclinado ligeramente hacia adelante).
- Comer sin distracciones.
- Ofrecer porciones pequeñas y dar tiempo para tragar.

### Nutrición equilibrada

- Asegurar calorías suficientes según metabolismo y estilo de vida.
- Incluir proteínas, carbohidratos, grasas saludables, frutas y verduras.
- Vigilar vitaminas y minerales, sobre todo vitamina D, calcio y hierro.

## Placer y dignidad

- Entorno tranquilo y sin distracciones.
- Cuidar la presentación, incluso en purés.
- Respetar gustos y costumbres.
- Favorecer autonomía con utensilios adaptados.

## Texturas adaptadas

La adaptación de texturas es la base de la seguridad alimentaria. La clasificación más utilizada es la de la **IDDSI (International Dysphagia Diet Standardisation Initiative)**, que define niveles de textura para sólidos y líquidos.



- **Alimentos fáciles de masticar:** blandos, sin corteza dura ni fibras.
- **Alimentos triturados:** consistencia homogénea, sin trozos grandes, aún con algo de textura para estimular la masticación.
- **Puré homogéneo:** crema densa y uniforme, sin grumos, sin dobles texturas. Debe mantenerse cohesiva en la cuchara.
- **Textura pudding/crema muy espesa:** se mantiene en bloque, no gotea, ideal en casos de alto riesgo de aspiración.
- **Líquidos espesados:**
  - **Néctar** (ligeramente espesos).
  - **Miel** (moderadamente espesos).
  - **Pudding** (muy espesos).
- **Alimentos de alto riesgo:** arroz suelto, maíz, guisantes enteros, frutos secos, semillas, pan seco, lechuga, piña fibrosa, espárragos, embutidos duros, galletas secas, sopas con tropezones.

## Hidratación segura

La deshidratación es una complicación frecuente en personas con daño cerebral, especialmente si necesitan líquidos espesados (que suelen generar rechazo).

- **Objetivo: 1,5 a 2 litros diarios**, siempre adaptando la textura.
- **Estrategias:**
  - Ofrecer líquidos a intervalos frecuentes en pequeñas cantidades.
  - Usar **agua gelificada** o espesantes comerciales para dar seguridad.
  - Variar las opciones: infusiones suaves, caldos espesos, zumos naturales espesados, batidos nutritivos, lácteos espesos.

## Consejos prácticos de cocina

- **Preparación:** cortar en trozos pequeños, cocinar al vapor/hervido/microondas, triturar y colar si es necesario.
- **Textura:** usar espesantes, alimentos naturales para espesar, ajustar densidad.

- **Valor nutricional:** enriquecer con leche en polvo, huevo, quesos, aceites; endulzar con fruta madura.
- **Atractivo:** colores vivos, moldes divertidos, hierbas y especias suaves.

### Cuando consultar al especialista:

- **Logopeda:** tos al tragar, cambios de voz, atragantamientos, sospecha de aspiración.
- **Nutricionista:** pérdida de peso o masa muscular, bajo apetito, dificultad para cubrir calorías.
- **Médico:** infecciones respiratorias frecuentes, fiebre, deshidratación, malnutrición.
- **Terapeuta ocupacional:** necesidad de adaptar utensilios o entorno para mantener autonomía.

### Recomendaciones finales

- Mantener postura correcta y ambiente relajado.
- Comidas frecuentes y en pequeñas cantidades.
- Involucrar a la persona en elección y preparación de alimentos.
- Fomentar la socialización al comer.
- Higiene oral tras cada comida.
- Recordar que comer es disfrute, vínculo y calidad de vida.

## SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES

Puedes acceder a todos los vídeos y fichas en este enlace: [TERAPIA EN CASA CON IGUALA3](#)



INSTAGRAM



FACEBOOK



TWITTER



YOUTUBE



Este boletín se ha enviado a 563 direcciones. La Asociación de Familiares, Amigos y Personas con Daño Cerebral de Castilla La Mancha, IGUALA3, te lo ha enviado porque has facilitado tus datos de contacto, pero si no quieres recibir los siguientes boletines, simplemente escríbenos a [iguala3@iguala3.org](mailto:iguala3@iguala3.org) comunicando tu decisión. Gracias



Castilla-La Mancha