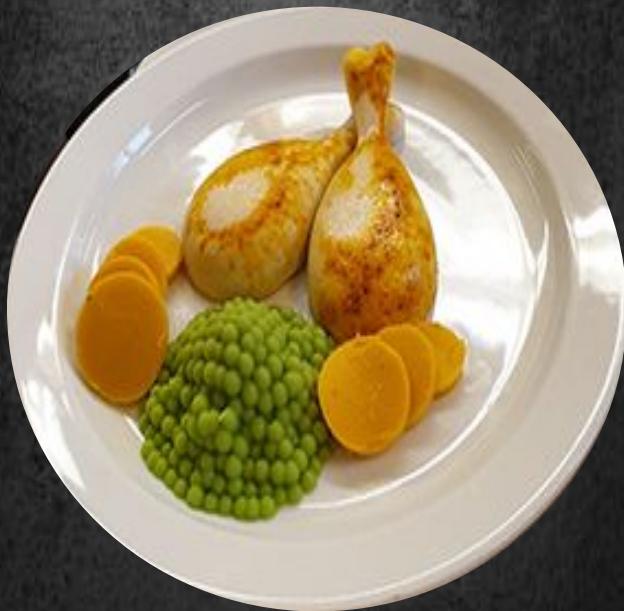


# RECETARIO DISFAGIA



Gourmet  
Factory®

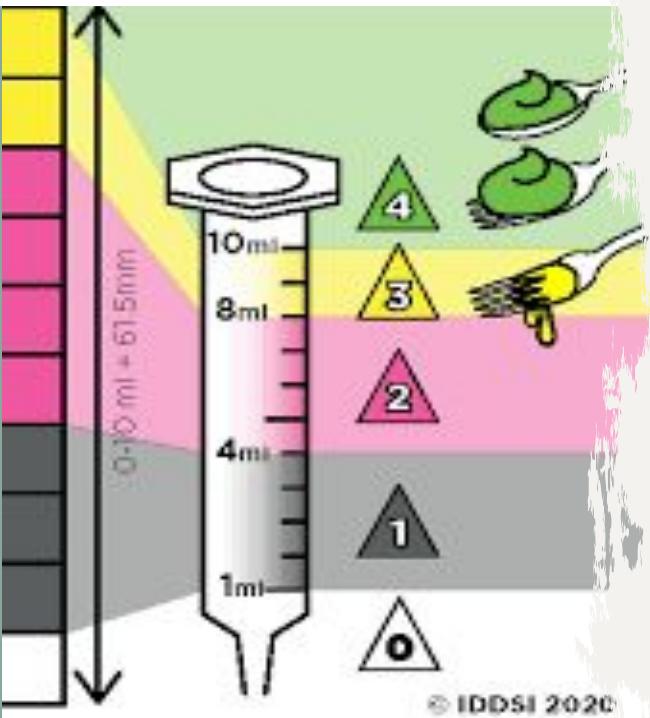
SAMIC  
HOSPITAL GENERAL DE AGUDOS  
**DR. RENÉ FAVALORO**

La disfagia es un problema habitual entre la población anciana o en situaciones patológicas, como algunas enfermedades neurodegenerativas o algún tipo de cáncer. La confección de una dieta adaptada a este tipo de situaciones puede presentar diversas dificultades, por este motivo te presentamos este recetario con el objetivo de brindarte herramientas en el manejo de las diferentes texturas en beneficio de cubrir tus requerimientos nutricionales e hidratación.



# IDDSI

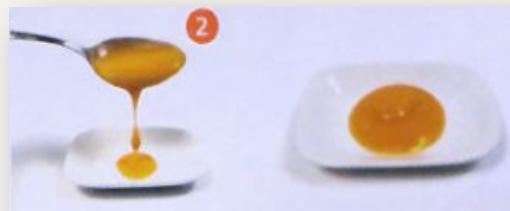
International Dysphagia Diet  
Standardisation Initiative



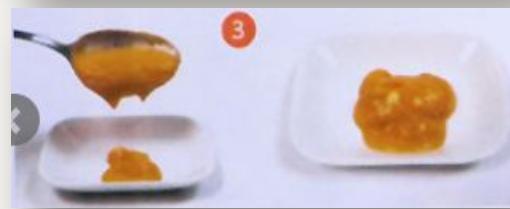
## CONSISTENCIAS IDDSI



IDDSI 1: LIGERAMENTE ESPESA. NÉCTAR



IDDSI 2: POCO ESPESA. MIEL



IDDSI 3: MODERADAMENTE ESPESA.  
PUDDING



IDDSI 4 : EXTREMADAMENTE ESPESA.  
PURÉ

**ESPESANTE: "Thick & Easy" Fresenius**

# CONSERVACIÓN

Lo ideal es consumir en el momento la preparación, sin embargo se puede guardar evitar contaminación. Para ello se debe tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

+ **DESCONGELAR**: un día antes en la heladera o utilizar directamente en el microondas o baño María. Nunca hay que volver a congelar una elaboración que ha sido descongelada.

+ **EMULSIONAR**: si durante la conservación se separaron los componentes, se debe volver a triturar para unificar la textura.

+ **CALENTAR**: si la preparación no será consumida inmediatamente se deberá conservar en la heladera y calentar en el menor tiempo posible, para que el centro del producto alcance una temperatura igual o superior a 65 °C.

Formas de recalentar:

- ***Microondas***: a máxima potencia en intervalos de 30' y remover la preparación hasta que esté caliente de forma homogénea.
- ***Fuego directo***: a fuego lento y remover frecuentemente con cuidado de que no se queme o se pegue.
- ***Baño María***: a fuego lento y remover frecuentemente vigilando que no se queme o se pegue.
- ***Horno***: calentar el alimento a baja temperatura y tapado, y remover de vez en cuando.

**UNA VEZ CALENTADA LA ELABORACIÓN SE DEBERÁ CONSUMIR EN UN  
ESPACIO BREVE DE TIEMPO.**





## **DESAYUNOS Y MERIENDAS**

Página 6

## **PLATO PRINCIPAL**

Página 13

## **GUARNICIÓN**

Página 17

## **POSTRE**

Página 23

A white ceramic cup filled with coffee is positioned on the left side of the frame. The coffee has a distinctive heart-shaped latte art design on top, created by pouring milk into the espresso. The cup sits on a dark brown wooden table with visible grain. To the right of the cup, there is a large amount of white space, which is used for the title and list.

# DESAYUNOS Y MERIENDAS

- 01.** Leche con avena
- 02.** Café con leche
- 03.** Jugo de naranja
- 04.** Magdalenas
- 05.** Galletitas

# LECHE CON AVENA

Ingredientes:

- 200 ml de leche descremada
  - 30 g de avena instantánea
  - 1 medida de espesan (IDSSI 2); 2 medidas de espesan (IDSSI 3); 3 medidas de espesan (IDSSI 4)
1. En un recipiente, añadir la avena con la leche y triturar.
  2. Pasar por un colador.
  3. Añadir espesan y mezclar.
  4. Servir.

**IDSSI: 2**      **ENERGÍA:** 265,4 Kcal    **PROTEÍNAS:** 7,7 g    **FIBRA:** 2,5 g

**IDSSI: 3**      **ENERGÍA:** 282,1 Kcal    **PROTEÍNAS:** 7,7 g    **FIBRA:** 2,5 g

**IDSSI: 4**      **ENERGÍA:** 290,4 Kcal    **PROTEÍNAS:** 7,7 g    **FIBRA:** 2,5 g



# CAFÉ CON LECHE

Ingredientes:

- 50 ml de café
- 1 cdita azúcar o edulcorante
- 100 ml de leche
- 2 medidas de espesante (IDDSI 2); 2 ½ medidas de espesante (IDDSI 3); 3 medidas (IDDSI 4)

1. Juntar todos los ingredientes.
2. Añadir la cantidad de espesante correspondiente para lograr la consistencia deseada.
3. Servir.

IDDSI: 2

ENERGÍA: 147,7 Kcal PROTEÍNAS: 2 g

IDDSI: 3

ENERGÍA: 156,7 Kcal PROTEÍNAS: 2 g

IDDSI: 4

ENERGÍA: 165,7 Kcal PROTEÍNAS: 2 g



# JUGO DE NARANJA

Ingredientes:

- 200 cc de naranja exprimida (4 naranjas)
  - 2 medidas de espesan (IDDSI 2), 3 medidas de espesan (IDDSI 3), 4 medidas de espesan (IDDSI 4)
1. En un recipiente, añadir el jugo de naranja junto al espesan y batir hasta alcanzar la textura deseada.
  2. Servir .

**IDDSI:** 2

**ENERGÍA:** 137,3 Kcal

**PROTEÍNAS:** 2 g

**IDDSI:** 3

**ENERGÍA:** 154 Kcal

**PROTEÍNAS:** 2 g

**IDDSI:** 4

**ENERGÍA:** 170,6 Kcal

**PROTEÍNAS:** 2 g



# MAGDALENAS

Ingredientes:

- 100 g de magdalena
- 200 cc de leche
- 4 medidas de espesan

1. En un recipiente, añadir la madalena con la leche y triturar.
2. Añadir espesan y mezclar.
3. Servir con manga.

IDDSI: 4

ENERGÍA: 588 Kcal PROTEÍNAS: 9,3 g



# GALLETITAS ARROZ

Ingredientes:

- 60 g de galletas de arroz
- 2 medidas de espesan
- 400 ml de agua

1. En un recipiente, añadir las galletas junto con el agua.
2. Triturar con mixer o licuadora hasta obtener una textura fina.
3. Añadir espesan y mezclar hasta obtener la textura adecuada.
4. Servir con manga.

IDDSI: 4

ENERGÍA: 83,4 Kcal PROTEÍNAS: 2,8 g



# PLATO PRINCIPAL



01. Milanesa
02. Zapallitos rellenos
03. Pastel de papas
04. Pasta con salsa boloñesa

# MILANESA DE CARNE

Ingredientes:

- 200 g de milanesa de carne cocida
  - C/s de caldo o agua
  - 2 medidas de espesan
1. Cocinar la milanesa.
  2. Mixear inmediatamente, agregar líquido (sopa, caldo, leche, salsa) para lograr un semisólido.
  3. Tamizar con colador de metal.
  4. CADA 200 G AGREGAR 2 MEDIDAS DE ESPESAN y volver a mixear para lograr una consistencia homogénea.
  5. Presentar en plato con molde o manga.

IDDSI: 4

ENERGÍA: 414,4 Kcal PROTEÍNAS: 47,6 g



# ZAPALLITOS RELLENOS

Ingredientes:

- 200 g Carne picada cocida con vegetales  
(Cocinar la carne picada con las verduras para obtener un relleno jugoso)
  - Zapallitos cocidos
  - Papa cocida
1. Pisar la papa. Agregar aceite o manteca con un chorro de leche.  
Condimentar y reposar.
  2. Mixear los zapallitos y colar.
  3. Unir los zapallitos con la papa. Tamizar.
  4. Agregar espesan: CADA 200 G AGREGAR ENTRE 1 Y 2 MEDIDAS DE ESPESAN se debe lograr una TEXTURA MALEABLE. Llevar a heladera
  5. Humedecer las manos y formar bolas. Volver a refrigerar.
  6. Mixear la carne con agua o caldo (cada 200 g de carne agregar 100 ml de agua o caldo). Pasar por colador. Agregar espesan: CADA 200 G AGREGAR 2 medidas de ESPESAN hasta lograr una CONSISTENCIA SEMISÓLIDA.
  7. Abrir los bollos con la ayuda de un cuchillo y llenar. Llevar a frío.
  8. Calentar.



IDDSI: 4

ENERGÍA: 452 Kcal PROTEÍNAS: 44 g

# PASTEL DE PAPAS

Ingredientes:

- Papas cocidas
- Leche
- Manteca o aceite
- Carne picada cocida con vegetales (preparación jugosa)

1. Pisar las papas c/ leche y manteca o aceite. Agregar espesan: CADA 300 G AGREGAR 3 MEDIDAS DE ESPESAN. Se debe lograr una mezcla homogénea. Colocar en manga.
2. Procesar la carne con agua o caldo (cada 200 g de carne agregar 100 ml de agua o caldo). Lograr una consistencia homogénea. Agregar espesan: CADA 300 G AGREGAR 3 MEDIDAS DE ESPESAN se debe lograr una CONSISTENCIA SEMISÓLIDA. Volver a mezclar. Colocar en manga.
3. En una budinera colocar papel manteca y por encima film. Con las mangas colocar una capa de papa, una de carne y otra de papa. Llevar a la heladera por una hora. Desmoldar y cortar la porción.
4. Calentar.

IDDSI: 4

ENERGÍA: 477,2 Kcal PROTEÍNAS: 42 g



# PASTA CON BOLOÑESA

Ingredientes:

- 150 g de espaguetis cocidos (50 g en crudo)
- 2 cucharada soperas de salsa boloñesa
- 10 ml de aceite
- Espesan

1. Hervir la pasta, escurrirla y reservar.
2. Preparar la salsa boloñesa.
3. En un recipiente, añadir la pasta con 150 ml de agua y 1 cucharada sopera de aceite de oliva. Triturar todo.
4. Añadir  $\frac{1}{2}$  medida de espesante y mezclar durante 2 minutos hasta conseguir la textura adecuada.
5. Triturar 2 cucharadas de salsa boloñesa con 50 ml de agua y añadir  $\frac{1}{2}$  medida de espesante.
6. Finalmente, añadir una capa de salsa boloñesa encima del preparado de pasta.

IDDSI: 4

ENERGÍA: 269 Kcal PROTEÍNAS: 17 g





# GUARNICIÓN

01. Ensalada de tomate y lechuga
02. Ensalada de remolacha y zanahoria
03. Tortilla de papa
04. Panaché
05. Puré de calabaza

# ENSALADA LECHUGA Y TOMATE

Ingredientes:

- 100 g de lechuga
- 50 g tomate
- 50 ml agua
- Aceite/vinagre y sal

1. Triturar la lechuga (aliñada) con el agua. Agregar espesan: CADA 200 G AGREGAR 2 MEDIDAS DE ESPESAN se debe lograr una mezcla homogénea. Colocar en manga .
2. Triturar el tomate . Agregar espesan: CADA 200 G AGREGAR 2 MEDIDAS DE ESPESAN se debe lograr una mezcla homogénea.
3. Presentar en plato con molde o manga.

IDDSI: 4

ENERGÍA: 155,1 Kcal PROTEÍNAS: 3 g



# ENSALADA REMOLACHA Y ZANAHORIA

Ingredientes:

- Zanahoria
- Remolacha

- 1) Cocinar la zanahoria y la remolacha por separado.
- 2) Procesar por separado con un poco de agua (cuanto más caliente esté la remolacha más fácil de procesar) hasta lograr una pasta homogénea sin grumos.
- 3) Tamizar con colador de metal.
- 4) Agregar 2 medidas de espesan cada 200 g de vegetal. Volver a mezclar para lograr una consistencia homogénea.
- 5) Presentar en plato con molde o manga.

IDDSI: 4

ENERGÍA: 175 Kcal PROTEÍNAS: 3 g



# TORTILLA PAPAS

Ingredientes:

- 1 huevo
  - 100 g de papa cocida
  - 40 g de cebolla cocida
  - 10 cc de aceite de oliva
  - 2 medidas de Espesan
1. Una vez hecha la tortilla, triturarla con 100 ml de agua.
  2. Añadir CADA 200 G , 2 MEDIDAS de ESPESAN y mezclar durante un minuto.
  3. Presentar en plato con molde o manga.

IDDSI: 4

ENERGÍA: 414,4 Kcal    PROTEÍNAS: 47,6 g



# PANACHÉ

Ingredientes:

- 100 g Zanahoria cocida
  - 100 g Zapallitos cocidos
  - 100 g Calabaza cocida
1. Cortar las verduras cocidas y mixear por separado agregando caldo si fuera necesario.
  2. Incorporar cada 100 g de verdura 1 MEDIDA de ESPESAN y mezclar hasta obtener una consistencia homogénea.
  3. Colocar en manga o molde y servir.

IDDSI: 4

ENERGÍA: 138 Kcal PROTEÍNAS: 3 g



# PURÉ CALABAZA

Ingredientes:

- 200 g Calabaza
  - 2 Medidas de espesan
1. Cocinar la calabaza.
  2. Mixear
  3. Agregar 2 medidas de espesan cada 200 g de calabaza.
  4. Presentar en plato con molde o manga.

IDDSI: 4

ENERGÍA: , 105,48 Kcal PROTEÍNAS: 2 g





# POSTRES

01. Batido frutos rojos
02. Gelatina
03. Mandarina
04. Durazno en almíbar
05. Manzana

# BATIDO FRUTOS ROJOS

Ingredientes:

- 1 unidad de yogur natural
- 100 g de frutos rojos variados

1. Cocinar la milanesa.
2. En un bol mezclar los frutos rojos y el yogur.
3. Triturar y colar la mezcla. Si se desea, puede añadir azúcar al gusto.
4. Añadir 1 medida de espesante cada 100 g de alimento de manera continua mientras mezclamos vigorosamente con unas varillas o tenedor. Mantener la agitación durante unos minutos más hasta conseguir la textura correcta.
5. Dejar reposar entre 3-4 minutos.
6. Presentar en plato con molde o manga.

**IDDSI:** 4 (pudding)

**ENERGÍA:** 206 Kcal    **PROTEÍNAS:** 8 g



# GELATINA

Ingredientes:

- 25 g Gelatina diet
- 250 ml Agua caliente
- 250 ml Agua fría
- 2 medidas de Espesan

1. En un bowl colocar la gelatina y agregar despacio el agua caliente.
2. Batir para disolver.
3. Agregar el agua fría y continuar batiendo.
4. Incorporar el espesan hasta su completa disolución. Volcar en moldes.

IDDSI: 4

ENERGÍA: 113,7 Kcal PROTEÍNAS: 15 g



# FRUTAS

## Mandarina

- 1) Quitarle las semillas a los gajos.
- 2) Mixear hasta lograr consistencia semilíquida.
- 3) Tamizar con colador metálico.
- 4) Agregar 3 medidas de espesan cada 200 g me mandarina procesada. Volver a mixear para lograr una consistencia homogénea.
- 5) Verter en manga.
- 6) Colocar en un recipiente y refrigerar.

IDDSI: 4

ENERGÍA: 85,6 Kcal PROTEÍNAS: 2 g



# FRUTAS

## Duraznos en almíbar

- Duraznos en almíbar
- 1) Mixear, si es necesario agregar un poco de almíbar para consistencia semilíquida
  - 2) Agregar 2 medidas de espesan cada 100 ml de durazno procesado. Volver a mixear para lograr una consistencia homogénea.
  - 3) Verter en manga.
  - 4) Colocar en un recipiente y refrigerar.

IDDSI: 4

ENERGÍA: 57,6 Kcal



# FRUTAS

## Manzana

- 1) Mixear la manzana con la cáscara y un poco de almíbar. Para intensificar el color se puede agregar un pedacito de remolacha.
- 2) Tamizar para eliminar restos de cáscara.
- 3) Agregar 4 medidas de espesan cada 200 ml. Volver a mixear para lograr una consistencia homogénea.
- 4) Verter en manga.
- 5) Colocar en un recipiente y refrigerar.

**IDDSI:** 4 (pudding)

**ENERGÍA:** 171 Kcal    **PROTEÍNAS:** 2 g

