

Como mejorar la dificultad de tragar alimentos



Come sentado/da con la espalda recta.



Los alimentos deben tener una textura de puré espeso y homogéneo, sin trozos sólidos.



Evita el pan tostado y los frutos secos; siempre que puedas moja los alimentos para hacerlos más blandos.

Espesa los líquidos con gelatina o preparados de farmacia.

Evita los alimentos tibios; si están fríos o calientes son más fáciles de tragar.



La tos durante las comidas es una señal de alarma.

Se recomienda saber como actuar en caso de atragantamiento.

