



# ADAPTACIÓN DE TEXTURAS Y SABORES



**1 Prioriza la seguridad:** ante señales como tos, carraspeo o voz “húmeda” al comer se debe adaptar la textura y viscosidad de los alimentos.



**2 Evita siempre doubles texturas,** como la combinación de líquidos con alimento sólido: caldos con tropezones, leche con cereales, frutas con jugo y pulpa separadas, etc.



**3 Adapta sólidos y líquidos para que sean más fáciles de tragar:** usa texturas blandas, triturados y purés con textura homogénea, o líquidos espesados cuando sea necesario.



**4 Las comidas deben tener humedad:** salsas, caldos espesados o cremas homogéneas facilitan el tragar y reducen el riesgo de atragantamiento.



**5 Al ingerir alimentos se debe cuidar la postura,** utilizando la posición 90-90-90: tronco erguido, pies apoyados y cabeza neutra o ligeramente flexionada.



**6 Refuerza el aporte de nutrientes sin aumentar las cantidades:** añade aceite de oliva, leche en polvo, huevo o legumbres trituradas para lograr platos más nutritivos.



**7 Respetar los sabores familiares** aumenta la aceptación y disfrute de los alimentos.



**8 Estimula los sentidos de forma segura:** añade colores utilizando alimentos como calabaza, remolacha o brócoli; utiliza hierbas o especias para aportar aroma, evitando el picante; y prioriza temperaturas templadas.



**9 Ofrece raciones pequeñas y haciendo pausas.**



**10 Observa y actúa ante señales de alerta:** si hay pérdida de peso, infecciones respiratorias o se cansa mucho al comer, consulta con el equipo médico.