



CONSEJOS DE DEGLUCIÓN



Departamento de logopedas



DOBLES TEXTURAS

Líquido+sólido (sopas con pasta, yogures con trozos, cereales con trozos...)

ALIMENTOS PEGAJOSOS

Bollería, chocolate, miel, caramelos masticables, quesos, algunos panes...

ALIMENTOS RESBALADIZOS

Que se dispersan en la boca, (guisantes, arroz, legumbres, pasta...)

ALIMENTOS QUE DESPRENDEN AGUA AL MORDERSE

Melón, sandía, naranja, pera de agua...

ALIMENTOS QUE PUEDEN FUNDIRSE EN LA BOCA

Helados o gelatinas.

ALIMENTOS FIBROSOS

Piña, lechuga, apio, espárragos...

ALIMENTOS CON "TROPEZONES"

Grumos, huesecillos, pescados con espinas...

ALIMENTOS CON PIEL

Mandarinas, uva, guisantes, legumbres cocidas...

ALIMENTOS CRUJIENTES Y SECOS

Tostadas, galletas, patatas fritas de bolsa, queso...

ALIMENTOS DUROS Y SECOS

Pan de cereales, frutos secos...

ALIMENTOS CHICLOSOS

Sepia, calamar, gominolas...

ROSA FERRANDO CLIMENT-COL.N. 461150

LETICIA MORENO AUÑÓN.COL.N. 461172

ASOCIACION DE FAMILIARES Y ENFERMOS DE PARKINSON

C/PÉREZ GALDÓS 62.ALBACETE.TLFNO.967107421



CONSEJOS DE DEGLUCIÓN

Departamento de logopedas



**Al sentarte,
mantén
una buena
postura**

**Mastica bien
los alimentos**

**No hables
mientras
comes**

**Evita
distracciones**

**Come
lentamente y
deja una pausa
entre
cucharadas**

**Cocina
alimentos
sabrosos ,
ayudan a
salibear**



TE ACONSEJA

**Traga
antes de
la siguiente
cucharada**

**Los trozos
pequeños y en
poca cantidad**

**No levantes la
cabeza para
tragar**

**El agua fría
con limón
antes de
comer ayuda**

**Acuérdate de
acercar tu
barbilla al
cuello**

**Evita comer
con la boca
seca**

ROSA FERRANDO CLIMENT-COL.N. 461150

LETICIA MORENO AUÑÓN.COL.N. 461172

ASOCIACION DE FAMILIARES Y ENFERMOS DE PARKINSON

C/PÉREZ GALDÓS 62.ALBACETE.TLFNO.967107421