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.

Espesa los líquidos con gelatina o preparados de farmacia.

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

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 cómo actuar en caso de atragantamiento.