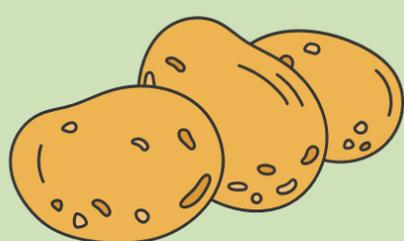
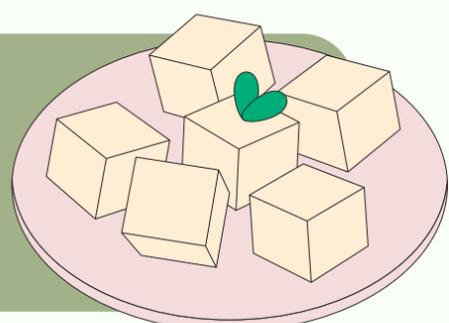


CÓMO ENRIQUECER PLATOS VEGANOS EN DISFAGIA OROFARINGEA



REALIZAR LOS PURÉS CON UNA BASE DE PATATA Y AGREGAR CUALQUIER VERDURA O LEGUMBRES

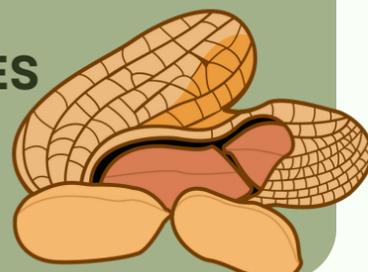
COMO FUENTE DE PROTEÍNA PUEDES CONSUMIR TOFU, SEITÁN O SOJA



AGREGAR A LOS PLATOS ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA PARA ENRIQUECERLOS

AÑADIR FRUTOS SECOS O LEGUMBRES EN LAS PREPARACIONES

¡MUY BIEN TRITURADOS!



LOS YOGURES VEGETALES, POR EJEMPLO DE SOJA SON UNA BUENA OPCIÓN DE CONSUMO LÁCTEO

TRITURAR MUY BIEN LOS PURES Y EVITAR GRUMOS Y FIBRAS

ADAPTAR LA TEXTURA A LA CONSISTENCIA ADECUADA

NO MEZCLAR DOBLES TEXTURAS

LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN COMPLETA, VARIADA Y SALUDABLE



Elaborado por **Déborah García Cabrera** y **Marina Ferrando Serra** (alumnas 4º Curso Grado Nutrición Humana y Dietética Universidad de Alicante).
Revisado **Grupo NUTRIFAG**

