

**INGRESOS >  
DISFAGIA**

**NUTRICIÓN**

**> ESTREÑIMIENTO**

# Estreñimiento

#1

## Batido de calabaza y nuez con espesante

1 persona    fibra/persona    calorías/persona    proteína/persona  
**15 min.**    **7 g**    **404 kcal**    **14 g**

Una bebida nutritiva, con sabores otoñales y ricos. Ideal para el desayuno, la merienda o incluso como tentempié a media mañana. Ten cuidado al usar la canela en polvo, que debe estar bien mezclada en el batido, para evitar el peligro de aspiración del condimento en suspensión, en la parte superior de la bebida.



### Preparación

Primero, saltea la calabaza con la miel, la ralladura y el zumo de naranja y la canela en polvo, hasta que se ablande.

Después, tritura la calabaza con la leche o la bebida vegetal, las nueces y las semillas de lino molidas.

Añade la goma xantana, mezcla bien hasta obtener un batido bien homogéneo. Si fuera necesario, cuélalo para retirar la cáscara y los sedimentos de las nueces y vuelve a triturar hasta obtener la consistencia deseada.



### Ingredientes

- 80 g de calabaza
- 1 cucharadita de miel (8 g)
- 24 g de nuez (6 unidades)
- 2 cucharadas de semillas de lino molidas (26 g)
- 100 ml de leche/bebida vegetal
- 1 naranja para ralladura y zumo
- 2 g de goma xantana
- Canela en polvo al gusto

YUM

# Estreñimiento

## #2 Batido de calabaza y nuez, espeso de forma natural

1 persona    fibra/persona    calorías/persona    proteína/persona  
**15 min.**    **6,5 g**    **404 kcal**    **14 g**

Una bebida nutritiva, con sabores otoñales y ricos. Ideal para el desayuno, la merienda o incluso como tentempié a media mañana. Ten cuidado al usar la canela en polvo, que debe estar bien mezclada en el batido, para evitar el peligro de aspiración del condimento en suspensión, en la parte superior de la bebida.



### Preparación

Primero, saltea la calabaza con la miel, la ralladura y el zumo de naranja y la canela en polvo, hasta que se ablande.

Después, tritura la calabaza con la leche o la bebida vegetal, las nueces y las semillas de lino molidas.

Mezcla bien hasta obtener un batido bien homogéneo. Si fuera necesario, cuélalo para retirar la cáscara y los sedimentos de las nueces y vuelve a tritular hasta obtener la consistencia deseada. Si necesitas un zumo que una mejor los ingredientes, puedes añadir una fruta con más pulpa. Por ejemplo, mango, papaya, plátano, manzana cocida o membrillo asado.

### Ingredientes

- 80 g de calabaza
- 1 cucharadita de miel (8 g)
- 24 g de nuez (6 unidades)
- 2 cucharadas de semillas de lino molidas (26 g)
- 90 ml de leche/bebida vegetal
- 1 naranja para ralladura y zumo
- Canela en polvo al gusto

# Estreñimiento

## #3 Batido de ciruela, uva y jengibre con espesante

1 persona    fibra/persona    calorías/persona    proteína/persona  
**15 min.**    **14 g**    **265 kcal**    **8 g**

¡Una opción refrescante pero también nutritiva! Para evitar sedimentos o grumos, prueba a triturar la avena previamente para obtener una harina más fina y homogénea. Ten cuidado al usar la canela en polvo, que debe estar bien mezclada en el batido, para evitar el peligro de aspiración del condimento en suspensión, en la parte superior de la bebida.



### Preparación

Tritura las ciruelas con las uvas, la miel, la avena, la leche o bebida vegetal y la goma xantana hasta obtener un batido bien homogéneo. Si fuera necesario, cuélalo para retirar la cáscara y los sedimentos de las uvas y vuelve a triturar hasta obtener la consistencia deseada.

### Ingredientes

- 6-8 ciruelas secas (60 a 80 g)
- 5 granos de uva (35 g)
- 2 cucharadas de avena (18 g)
- Jengibre
- 100 ml de leche/bebida vegetal
- 2 g de goma xantana
- Canela en polvo al gusto



# Estreñimiento

## #4 Batido de ciruela, uva y jengibre, espeso de forma natural

1 persona    fibra/persona    calorías/persona    proteína/persona  
**15 min.**    **15 g**    **325 kcal**    **10 g**

¡Una opción refrescante pero también nutritiva! Para evitar sedimentos o grumos, prueba a triturar la avena previamente para obtener una harina más fina y homogénea. Ten cuidado al usar la canela en polvo, que debe estar bien mezclada en el batido, para evitar el peligro de aspiración del condimento en suspensión, en la parte superior de la bebida.



### Preparación

Tritura las ciruelas con las uvas, la miel, la avena, la leche o bebida vegetal y la goma xantana hasta obtener un batido bien homogéneo. Si fuera necesario, cuélalo para retirar la piel de la ciruela y la uva, y vuelve a triturar hasta obtener la consistencia deseada. En caso de disfagia grave, no debes añadir hielo a las bebidas, pero sí agua más fría para regular la temperatura, ya que el hielo, cuando se derrite, puede hacer que la consistencia de la bebida cambie y, como consecuencia, dé lugar a una aspiración.

### Ingredientes

- 6-8 ciruelas secas (60 a 80 g)
- 5 granos de uva (35 g)
- 2 cucharadas de avena (18 g)
- Jengibre
- 90 ml de leche/bebida vegetal
- Canela en polvo al gusto



# Estreñimiento

## #5 Batido de algarroba y zanahoria con espesante

4 personas | fibra/persona | calorías/persona | proteína/persona  
**15 min.** | **6,5 g** | **254 kcal** | **9 g**

¡Los sabores agradables de la zanahoria, la miel y la canela nunca han sido tan refrescantes! Alegra tus mañanas con este batido delicioso y nutritivo. Puedes variar la fuente de fibra y usar harina de almendras, zaragatona (psyllium), avena o linaza. Ten cuidado al usar la canela en polvo, que debe estar bien mezclada en el batido, para evitar el peligro de aspiración del condimento en suspensión, en la parte superior de la bebida.



### Preparación

Tritura la zanahoria, la miel, la algarroba, la leche o bebida vegetal, la harina de almendras, la canela y la goma xantana hasta obtener un batido bien homogéneo. Si fuera necesario, cuéllalo para retirar cualquier resto que no se haya disuelto bien y vuelve a triturar hasta obtener la consistencia deseada.



### Ingredientes

- 1 cucharada de harina de algarroba (12 g)
- 1 cucharadita de miel (8 g)
- 1 cucharada de harina de almendras (14 g)
- 1 zanahoria cruda (147 g)
- 150 ml de leche/bebida vegetal
- 2 g de goma xantana
- Canela en polvo al gusto

# Estreñimiento

## #6 Batido de algarroba y zanahoria, espeso de forma natural

1 persona : fibra/persona : calorías/persona : proteína/persona  
**15 min.** : **7 g** : **328 kcal** : **11 g**

¡Los sabores agradables de la zanahoria, la miel y la canela nunca han sido tan refrescantes!

Alegra tus mañanas con este batido delicioso y nutritivo. Puedes variar la fuente de fibra y usar harina de almendras, zaragatona (psyllium), avena o linaza. Ten cuidado al usar la canela en polvo, que debe estar bien mezclada en el batido, para evitar el peligro de aspiración del condimento en suspensión, en la parte superior de la bebida.



### Preparación

Tritura la zanahoria, la miel, la algarroba, la leche o bebida vegetal, la harina de almendras y la canela hasta obtener un batido bien homogéneo. Si fuera necesario, cuélalo para retirar cualquier resto que no se haya disuelto bien y vuelve a triturar hasta obtener la consistencia deseada.

Si necesitas aumentar el contenido en fibra y conseguir una textura ligeramente más espesa, puedes utilizar la fibra de la zaragatona (psyllium), 1 g por cada 100 ml.

### Ingredientes

- 1 cucharada de harina de algarroba (12 g)
- 1 cucharadita de miel (8 g)
- 1 cucharada de harina de almendras (14 g)
- 1 zanahoria cruda (147 g)
- 120 ml de leche/bebida vegetal
- Canela en polvo al gusto



Estas recetas se han elaborado en colaboración con la Dra. Diana Miranda, nutricionista especializada en trastornos neurodegenerativos; la Dra. Rita Cardoso, logopeda especializada en problemas asociados a la enfermedad de Parkinson y otros trastornos del movimiento; y el chef Fábio Bernardino.