

TRASTORNOS DE LA MOTILIDAD ESOFÁGICA

Autoras: Alejandra Romo Araiza | Ceriolith Tenorio Flores

MARCO CONSENTIDO

La información incluida en esta sección ofrece orientación general sobre la alimentación en este padecimiento. No sustituye la valoración ni las recomendaciones personalizadas de un profesional de la salud.

► **Objetivo nutricional**

En pacientes con trastornos de la motilidad esofágica, la alimentación busca:

- Disminuir la sensación de que el alimento “se ator” o pasa con dificultad
- Facilitar el tránsito del bolo alimenticio con texturas mejor toleradas
- Reducir el dolor torácico o las molestias al tragar
- Mantener un adecuado estado nutricional y evitar la reducción en la ingesta

► **Recomendaciones prácticas**

- Comer más despacio y masticar bien
- Preferir comidas pequeñas y frecuentes para evitar sobrecargar el esófago
- Acompañar los alimentos con líquidos durante la comida para facilitar el paso
- Elegir texturas suaves, húmedas o semisólidas cuando haya dificultad para tragar
- Mantenerse erguido durante la comida
- Evitar acostarse inmediatamente después de comer y esperar entre 30 y 45 minutos después
- Identificar los alimentos que empeoren los síntomas (esto varía mucho entre pacientes)

Preferir

- Alimentos suaves, homogéneos y húmedos
- Preparaciones tipo puré, crema o papilla
- Guisos con suficiente líquido
- Proteínas blandas y desmenuzadas
- Cereales bien cocidos y húmedos

Moderar

- Alimentos blandos, pero no completamente homogéneos
- Pan suave, tortilla y arroz
- Verduras cocidas en trozos pequeños
- Frutas suaves sin cáscara

Evitar o limitar

- Alimentos muy secos, duros o fibrosos, que se fragmentan fácilmente o son difíciles de masticar (semillas, cáscaras, frituras, nueces, entre otros)
- Pan tostado, galletas secas y carne muy fibrosa
- Alimentos pegajosos o que se compactan
- Bebidas carbonatadas
- Bebidas muy frías o calientes si desencadenan espasmo

**Equivalencias y sustituciones mexicanas**

Proteínas	Bien cocidas, suaves y, si es necesario, modificar la textura (picadas, trituradas)	
	<ul style="list-style-type: none"> • Carne asada • Pollo deshebrado • Pescado suave • Huevo 	<ul style="list-style-type: none"> • Atún en agua • Queso fresco • Queso panela
Verduras	Sin fibra visible, peladas y cocidas; considerar modificación de textura (picado, triturado, puré, crema o papilla)	
	<ul style="list-style-type: none"> • Calabacita • Zanahoria • Chayote • Papa 	<ul style="list-style-type: none"> • Coliflor • Elote • Espinaca
Cereales	Bien cocidos y húmedos	
	<ul style="list-style-type: none"> • Tortilla de maíz suave • Pan de caja sin tostar • Arroz • Avena 	<ul style="list-style-type: none"> • Amaranto reventado • Quinoa • Cuscús
Frutas	Preferir cocidas, sin semillas y considerar modificación de textura (picado, triturado, puré o compota)	
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Manzana • Pera • Papaya • Mango maduro • Plátano maduro 	<ul style="list-style-type: none"> • Durazno • Guayaba • Ciruela • Higo
Grasas	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite vegetal (de oliva o canola) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aguacate

Estas opciones pueden intercambiarse dentro del mismo grupo según disponibilidad, temporada y preferencia cultural.

► Menú

Ejemplo de menú diario
Desayuno
Batido energético con leche entera, mantequilla, plátano y avena instantánea
Colación matutina
Atole de arroz y plátano
Comida
Crema de pollo y verduras
Colación vespertina
Natilla de durazno y requesón
Cena
Puré de pescado y papa con salsa cremosa

► Recetas

Natilla de durazno y requesón		
	Ingredientes	Preparación
	<p> ½ taza de duraznos en almíbar 3½ cucharadas de requesón ½ taza de leche entera 2 cucharadas de fécula de maíz 1 cucharadita de extracto de vainilla 1 cucharada de miel de agave </p>	<ul style="list-style-type: none"> - En una cacerola a fuego medio, calentar la leche y reservar 4 cucharadas en un vaso - Disolver la fécula de maíz en la leche reservada, asegurándose de que no queden grumos - Una vez que la leche de la cacerola esté muy caliente, agregar la mezcla con la fécula de maíz y batir hasta obtener una crema suave y homogénea. Retirar del fuego - Licuar los duraznos en almíbar, el requesón, el extracto de vainilla y la leche con fécula hasta obtener una textura cremosa y sin grumos - Agregar 1 cucharada de miel de agave y mezclar - Refrigerar durante al menos 1 hora

Crema de pollo y verduras

	Ingredientes	Preparación
	<p>180 g de pechuga de pollo cruda 1 papa 80 g de zanahoria 100 g de calabacita ½ taza de garbanzo 1 taza de agua 1 cucharada de aceite oliva 2 cucharadas de queso crema 1 rebanada de pan</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Remojar los garbanzos durante la noche y cocerlos al día siguiente hasta que estén muy blandos. También se pueden utilizar garbanzos enlatados - Lavar y desinfectar la papa y las verduras, y picarlas en cubos - Verter 1 taza de agua en una cacerola y, una vez que hierva, agregar la papa. Cocer de 5 a 7 minutos - Agregar la zanahoria y la calabacita picadas y cocer durante 15 minutos, o hasta que la papa y las verduras estén muy suaves. Retirar del líquido de cocción de las verduras y reservar el líquido - Añadir 1 taza de agua al líquido de cocción de las verduras y dejar hervir. Incorporar la pechuga de pollo sin piel junto con las especias y cocer durante 20 minutos, o hasta que esté bien cocida y suave. Retirar del caldo de cocción y reservarlo - Una vez que los ingredientes estén tibios, licuar el pollo, la papa, la zanahoria, los garbanzos y el queso crema junto con 1 taza de caldo de cocción hasta obtener una crema homogénea. Se sugiere pasar por un colador para eliminar grumos - Servir tibia y agregar el aceite de oliva. Mezclar y acompañar con pan para remojar <p>Nota: se recomienda consumir el pan por separado para no mezclar texturas en un mismo bocado.</p>