

Sobre alimentos y bebidas espesantes

La siguiente tabla está diseñada para ayudar a comprender las diferencias entre los tipos de agentes espesantes que puede comprar. También se incluye información para productos pre-espesados. Los espesantes no son necesariamente intercambiables. Antes de que cambie cualquier producto que esté utilizando, asegúrese de tratar opciones con su patólogo de lenguaje, nutricionista o médico que le esté ayudando con el manejo de la disfagia.

	Polvo a base de almidón	Polvos a base de Resina	Espesante de gel	Bebidas pre-espesadas	Mezclas de Bebidas en polvo Pre-espesadas
Ingredientes de los Espesantes	Maltodextrina (maíz)	Xantana o resina celulosa con maltodextrina	Resina Xantana	Puede ser un almidón o resina	Maltodextrina (maíz)
Uso	Los espesantes en polvo pueden mezclarse con cualquier bebida a una consistencia deseada. Los espesantes en polvo serán un poco más difíciles de utilizar en bebidas carbonatadas, alcohólicas y en malteadas con alta proteína/ bebidas suplementarias.	Los espesantes en polvo se pueden mezclar con cualquier bebida a una consistencia deseada. Los espesantes de polvo serán un poco más difíciles de utilizar en bebidas carbonatadas, alcohólicas y en malteadas con alta proteína/ bebidas suplementarias.	Los espesantes líquidos se pueden mezclar con cualquier bebida a la consistencia deseada.	Para su Conveniencia. Las bebidas Pre-espesadas están disponibles en opciones “populares” como agua, leche, jugos y refrescos.	Para su conveniencia simplemente añada agua caliente como se indica. Estas bebidas Pre-espesadas están disponibles en opciones “populares” como café descafeinado y té.
¿Puedo espesar bebidas frías y calientes?	Sí, aunque espesar bebidas calientes no siempre es fácil.	Sí, las resinas en polvo funcionan bien en bebidas calientes.	Sí, los espesantes líquidos funcionan bien en bebidas calientes.	No se recomienda calentar bebidas pre-espesadas ya que al hacerlo, puede interferir con la consistencia.	Si se mezcla adecuadamente, estas bebidas calientes pueden mantener su consistencia al enfriarse.
¿puedo espesar bebidas carbonatadas?	Los espesantes a base de almidón no funcionan tan bien en las bebidas carbonatadas. Al agitarse, forman una espuma y tienden a perder la carbonación.	Sí, las resinas en polvo funcionan bien en bebidas carbonadas.	Sí, el gel líquido funciona bien en las bebidas carbonadas.		
Apariencia	Las bebidas claras parecerán nubladas y tendrán una textura ligeramente granulada	Las bebidas claras permanecerán claras y tendrán una textura suave.	Las bebidas claras permanecerán claras y tendrán una textura suave.	Todos los pre-espesados tendrán una textura suave. La claridad dependerá del tipo de espesante utilizado.	Las bebidas claras parecerán nubladas y tendrán una textura ligeramente granulada.

	Polvo a base de almidón	Polvos a base de Resina	Espesante de gel	Bebidas pre-espesadas	Mezclas de Bebidas en polvo Pre-espesadas
Ingredientes de los Espesantes	Maltodextrina (maíz)	Xantana o resina celulosa con maltodextrina	Resina Xantana	Puede ser un almidón o resina	Maltodextrina (maíz)
Facilidad de uso	Se necesita medir y mezclar inmediatamente para evitar grumos. Los espesantes en polvo crean grumos si no se mezclan bien.	Se necesita medir e inmediatamente mezclar vigorosamente para obtener una solución homogénea. Los espesantes en polvo pueden crear grumos si no se mezclan bien.	Los espesantes líquidos en gel requieren de una medición y mezcla vigorosa para obtener una solución homogénea. Los espesantes líquidos no formarán grumos pero si no se mezclan adecuadamente, la consistencia no será homogénea ni adecuada.	No se necesita mezclar. Se puede consumir refrigerada o a temperatura ambiente.	Se necesita medir el líquido caliente e inmediatamente mezclarse para evitar grumos. Siga las recomendaciones de temperatura de los fabricantes. Los espesantes en polvo pueden formar grumos si no se mezclan bien.
Tiempo para espesarse	Se requiere de 1 a 3 minutos para alcanzar la consistencia.	Se requiere de 3 a 5 minutos para lograr la consistencia.	Se requiere de 3 a 5 minutos para lograr la consistencia.	Las bebidas pre-espesadas están a la consistencia adecuada marcada en el paquete, ya sea refrigerada o a temperatura ambiente. La consistencia del producto parecerá ligeramente más	Las bebidas pre-espesadas están a la consistencia adecuada marcada en el paquete, ya sea refrigerada o a temperatura ambiente. La consistencia del producto parecerá ligeramente más
Espesamiento con el paso del tiempo	Los espesantes en polvo a base de almidón pueden espesarse con el tiempo, especialmente los espesantes líquidos y en polvo si no se miden inicialmente.	Los espesantes en polvo a base de resina mantendrán su consistencia con el tiempo.	Los espesantes en gel mantendrán la consistencia inicial con el tiempo.	Las bebidas pre-espesadas no cambiarán su consistencia pero serán un poco más espesas cuando estén refrigeradas que a temperatura ambiente. Las bebidas pre-espesadas están diseñadas para tener la consistencia según su etiqueta, independientemente de la	Las mezclas de bebidas pre-espesadas pueden espesarse con el tiempo si el líquido no fue medido correctamente.
¿Puedo espesar alimentos?	Sí. La mayoría de los fabricantes tendrán recetas para utilizar los espesantes de almidón en polvo en alimentos. También hay recetas disponibles en Dysphagia-Diet.com	Sí. La mayoría de los fabricantes tendrán recetas para utilizar los espesantes de resina en polvo en alimentos. También hay recetas disponibles en Dysphagia-Diet.com Las resinas no se espesan tan "consistente" como los espesantes de almidón. Si desea moldear los alimentos o que mantengan la forma, le sugerimos que utilice	Sí. El fabricante tendrá recetas para utilizar el espesante en gel en alimentos. También hay recetas disponibles en Dysphagia-Diet.com Las resinas no se espesan tan "consistente" como los espesantes de almidón. Si desea moldear los alimentos o que mantengan la forma, le sugerimos que utilice espesantes de almidón.		

	Polvo a base de almidón	Polvos a base de Resina	Espesante de gel	Bebidas pre-espesadas	Mezclas de Bebidas en polvo Pre-espesadas
Ingredientes de los Espesantes	Maltodextrina (maíz)	Xantana o resina celulosa con maltodextrina	Resina Xantana	Puede ser un almidón o resina	Maltodextrina (maíz)
Opciones de embalaje^	Paquete multiporciones reutilizable. Porción individual	Paquete multiporciones reutilizable. Porción individual	Botella con tapa multiporciones. Porción individual	Envase con tapa multiporciones. Porción individual de 8 fl oz, los artículos seleccionados pueden volverse a cerrar. Porción individual de 4 fl oz Individual 4 fl oz	Paquete de porción individual con consistencia de miel o de néctar.
Precio^	Los espesantes de almidón tienden a ser los más baratos porque son la base principal de los espesantes.	Los espesantes de resina en polvo serán más caros que los espesantes de almidón, ya que son un nuevo tipo de agente espesante y sus ingredientes son más caros.	Los espesantes líquidos ofrecen conveniencia porque serán más caros que los espesantes en polvo pero menos que los pre-espesados.	Las bebidas pre-espesadas serán las más caras porque ofrecen el nivel más alto de comodidad.	Las mezclas de bebidas pre-espesadas serán más caras que espesar sus propias bebidas debido al valor agregado de la bebida y el espesante ya medido.
^ Vea también la Guía de Compra de Espesantes para opciones de embalaje y porciones por paquete o para ayudarlo a determinar la opción de costo más efectiva que supla sus necesidades específicas.					
Vida Útil	De 24 a 36 meses sin abrir	De 24 a 36 meses sin abrir	No requiere ningún tiempo de espera.	De 9 a 12 meses sin abrir	De 24 a 36 meses sin abrir
¿Son estos productos adecuados para personas con diabetes?	Sí, la mayoría de los espesantes en polvo agregarán aproximadamente 1/2 intercambio de carbohidratos a la	Sí, los espesantes de resina en polvo no contribuirán con una cantidad significativa de carbohidratos a la comida/bebida.	Sí, los espesantes líquidos no contribuirán con una cantidad significativa de carbohidratos a la comida/bebida.	Sí, pero revise el panel de información nutricional en el paquete para la cantidad de gramos de carbohidratos en el producto.	Sí, pero revise el panel de información nutricional en el paquete para la cantidad de gramos de carbohidratos en el producto.
¿Son estos productos sin gluten?	Por lo general sí son; Revise la etiqueta para estar seguro.	Por lo general sí son; Revise la etiqueta para estar seguro.	Por lo general sí son; Revise la etiqueta para estar seguro.	Por lo general sí son; Revise la etiqueta para estar seguro.	Por lo general sí son; Revise la etiqueta para estar seguro.
¿Son estos productos libres de lactosa?	Por lo general sí son; Revise la etiqueta para estar seguro.	Por lo general sí son; Revise la etiqueta para estar seguro.	Por lo general sí son; Revise la etiqueta para estar seguro.	Generalmente sí son, a menos que se trate de leche espesada o suplemento, revise la etiqueta	Por lo general sí son; Revise la etiqueta para estar seguro.
¿Son estos productos kosher?	Por lo general sí son; Revise la etiqueta para estar seguro.	Por lo general sí son; Revise la etiqueta para estar seguro.	Por lo general sí son; Revise la etiqueta para estar seguro.	Por lo general sí son; Revise la etiqueta para estar seguro.	Por lo general sí son; Revise la etiqueta para estar seguro.