

Dieta Disfàgia a Líquids: Fàcil Deglució

Aquestes recomanacions estan dirigides a pacients que presenten pèrdua de gana o necessitats nutricionals augmentades i que necessiten enriquir la seva dieta.

L'objectiu és augmentar el contingut calòric, proteic i nutricional dels àpats sense modificar excessivament el volum de la ingesta.

Senyals d'alerta

- Tos i/o ennuegament en menjar i/o beure.
- Canvis en la veu després d'empassar (veu "humida" o necessitat d'aclariment de gola).
- Sensació que el menjar "queda enganxat" a la gola.
- Pèrdua de pes.
- Infeccions respiratòries.
- Por de menjar determinats aliments.

Com preparar líquids amb espessidor - Nutilis Powder

1. Prepari l'espessidor segons la consistència indicada.
2. Afegeixi 200 ml d'aigua (en un got).
3. Remogui amb una forquilla durant 10-15 segons, fins a la seva completa dissolució.

NÉCTAR	MIEL	PUDIN
 2-3 CACITOS	 3-4 CACITOS	 4-5 CACITOS

- Prepari sempre porcions petites (200 ml).
- Consumeixi-les tan aviat com sigui possible.
- Recordi que pot afegir aromatitzants a l'aigua espessida.
- També pot consumir aigua gelificada ja preparada.



Recollida a la farmàcia:

Trucar per demanar cita prèvia

Dilluns 10:30 hores a 14:00 hores 934648450	Planta -1 Hospital Municipal de Badalona
---	---

Aliments a Evitar:

ALIMENTOS A EVITAR	EJEMPLOS	SOLUCIONES
Dobles textures (líquids i sòlids alhora)	Llet amb galetes, sopa amb pasta, estofats, iogurts amb trossets, fruita en almívar, etc.	Purè de llet amb galetes, sopa espessida amb sèmola, triturat de iogurt i fruita, etc.

Aliments de textura fibrosa	Pinya, espàrrecs, api, enciam...	Consumeixi'ls en forma de puré o ben triturats.
Aliments que desprenen líquids	Síndria, meló, kiwi, mandarina, taronja, pera d'aigua o préssec.	Poma o pera al forn, puré de fruites, compota de fruita o plàtan aixafat,
Aliments durs, secs o que s'esmicolen	Galetes, patates xips, torrades tipus biscota, cereals i fruita seca...	Puré amb galetes, pa o cereals estovats, i fruita seca triturada.
Aliments enganxosos	Caramels, croquetes, xocolata, mel, pa de motlle, puré de patata espès, brioixeria, llet condensada.	Triturats o purés amb llet per aconseguir una textura més homogènia i fàcil de deglutir.
Aliments que es desfan	Gelatina o gelats.	Aigua gelificada o aigua amb espessidor.
Fruïtes o verdures amb pell i/o llavors	Raïm, kiwi, etc.	Triturats en forma de puré o barrejats amb iogurt.

Exemple de Menú

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
Café con leche con espesante y papilla cereales Compota de pera	Yogur griego natural	Canelones de carne picada gratinados (con salsa bechamel espesa) Melocotón en almíbar (sin líquido)	Plátano maduro chafado	Crema de calabaza Tortilla a la francesa Yogur natural