

Dieta Disfàgia a Sòlids: Triturada o de fàcil Masticació

Aquestes recomanacions van dirigides a pacients que presenten dificultat per deglutir aliments sòlids i que necessiten consumir-los amb una textura modificada, ja sigui triturada o tova, i en volums petits.

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.

Característiques de la dieta

- Es pot empassar sense necessitat de mastegar, per la qual cosa inclou líquids, sòlids triturats i sòlids tous.
- Es pot aixafar fàcilment amb una forquilla per crear una massa uniforme sense trossos durs.
- Es pot aixafar amb la llengua sense gaire esforç, mantenint un bol alimentari uniforme.
- Té prou humitat per evitar que s'enganxi a la boca.
- Es pot deglutir amb facilitat.
- Dieta fraccionada en petites ingestes (5-6) distribuïdes al llarg del dia.



Figura 4 .Imagen obtenida de Guia pràctica: cuina de masticació fàcil, por Fundació Alicia, 2018, Agència de Salut Pública de Catalunya

Distribució del Plat:



Grups d'aliments	Com cuinar-los abans de triturar-los
Aliments proteics (carn, peix i ou)	Guisats o estofats amb una textura que es pugui aixafar amb una forquilla. Carns amb doble picat.
Vegetals (fruites i verdures)	Coccions humides (al vapor, bullides o al forn), de textura tova i amb possibilitat d'afegir-hi salses.
Cereals (arròs, pasta i patates)	Molt cuits, de manera que mantinguin la humitat i es puguin aixafar fàcilment amb una forquilla.

Exemple de Menú

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
Cafè amb llet + logurt natural amb un plàtan madur ben aixafat	Compota de Fruita	Triturat de lenties amb carbassó, tomàquet, ceba, ou i OOVE.	Síndria triturada	Triturat de verdures variades amb lluç. logurt natural o compota de fruita.

TRITURADO ÚNICO



Un único bol con un volumen
aproximado de 400 g - 450 g.

TRITURADO DOBLE



Un primer plato y un segundo plato,
de unos 200 g - 225 g cada uno.