

Consells per Enriquir la Dieta: Pacients amb Disfàgia a Líquids o Disfàgia Mixta

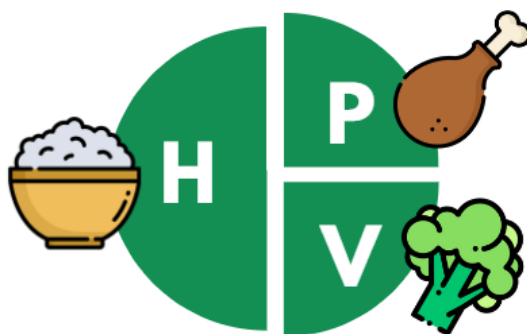
Aquestes recomanacions estan dirigides a pacients que presenten pèrdua de gana o necessitats nutricionals augmentades i que necessiten enriquir la seva dieta. L'objectiu és augmentar el contingut calòric, proteic i nutricional dels àpats sense modificar excessivament el volum de la ingesta, amb una textura adaptada.

Distribució del plat

Per assolir aquests objectius, cal augmentar l'aportació d'hidrats de carboni als àpats principals seguint la distribució següent del plat:

- 50% hidrats de carboni (patata, arròs, pasta, llegums).
- 25% proteïna (peix, carn, ou).
- 25% verdura crua o cuita.

Es recomana servir tots els aliments en un únic plat per garantir una ingesta completa.



Recomanacions addicionals

- Realitzi entre 5 i 7 ingestes al dia. Mengi petites quantitats amb més freqüència.
- Comenci els àpats per l'aliment proteic (carn, peix o ou) i deixi per al final els aliments amb una aportació energètica menor, com les amanides i les verdures.
- Mengi a poc a poc i mantingui una postura incorporada. Mastegui bé els aliments.
- Prepari batuts casolans per esmorzar, entre hores o abans d'anar a dormir, ja que són una opció pràctica per incorporar més nutrients i energia.
- Mantingui una hidratació adequada mitjançant aigua amb espessidor i aigües gelificades. Eviti beure durant els àpats per prevenir una sensació precoç de sacietat.
- Consumeixi compotes de fruita.
- Eviti el consum d'aliments d'alt risc en cas de disfàgia (dobles textures, aliments enganxosos o relliscosos, aliments que desprenen líquids o es fonen, així com aliments secs, durs o cruixents).

Com enriquir l'alimentació?

CALÒRIC	PROTEIC
Pa ratllat Cereals en pols Galletes ratllades o en pols Melmelada, mel Fruita seca en pols Oli d'oliva verge extra (OOVE) Mantega Nata líquida o crema de llet (en purés) Flocs de patata Cereals en pols	Formatge en pols, formatgets (per a purés) Llet en pols (afegida als purés) Peix en conserva triturat Clara d'ou (afegida als purés) Pernil cuit triturat Lactis rics en proteïnes (iogurt alt en proteïnes o formatge fresc batut) Hummus de cigrons

Idees de batuts casolans

A l'àpat de mig matí i al berenar es recomana consumir els aliments en format triturat per maximitzar l'aportació nutricional. Una opció recomanable és l'elaboració de batuts casolans.

Per preparar-los, barregi tots els ingredients amb una batedora fins a aconseguir una textura homogènia adequada a la seva tolerància. És important que no hi quedin grumolls. Utilitzi espessidor si és necessari.



En cas de diabetis, utilitzi edulcorant (aspartam, esteviol o edulcorants no calòrics).

1. Llet sencera + xocolata en pols + fruita sencera + tahina.
2. Beguda vegetal d'arròs + 2 culleradetes de llet en pols + fruita + canyella.
3. Iogurt natural ric en proteïnes + fruita en almívar (o en el seu suc en cas de diabetis).
4. Beguda vegetal de coco + pera + mango + 2 cullerades de cereals en pols (tipus Maizena o cereals infantils).
5. Iogurt grec + 3 cullerades de flocs de civada + canyella + nabius.