

Alimentació adaptada a la disfàgia. Textura pastosa

La **disfàgia** és un trastorn que dificulta o impedeix el pas dels aliments sòlids o líquids de la boca fins a l'estómac.

Segons el vostre grau de disfàgia es determina el volum que garanteix una deglució segura i eficaç (el professional sanitari marcarà el volum assignat)

	Volum gran ☐ 15 ml Alimentació amb cullera sopera		Volum mitjà ☐ 10 ml Alimentació amb cullereta de postres		Volum baix ☐ 5 ml Alimentació amb cullereta de cafè
---	--	---	---	---	--

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/detalls/article/disfagia>

La **dieta pastosa** és l'alimentació destinada a pacients amb **disfàgia a líquids (exclusió total de líquids)** en la qual els **sòlids** s'han de triturar perquè tinguin una **textura homogènia**. No poden haver-hi diferents textures dins un mateix plat. La deglució es fa sense que calgui mastegar. Per garantir la seguretat durant l'alimentació, es poden utilitzar productes per canviar la textura dels aliments o bé productes liofilitzats.

Aliments líquids

En aliments líquids (begudes) trobem 4 textures principals: líquid clar, nèctar, mel i púding. **És important saber que per a les textures nèctar, mel i púding cal fer ús dels espessidors.**

Textura aconsellada per garantir una deglució segura i eficaç (el professional sanitari marcarà la textura assignada).

- ☐ **Líquids clars:** aigua, llet, cafè, te, brou.
- ☐ **Nèctar:** nèctar de fruita, suc de tomàquet, iogurt líquid.
- ☐ **Mel:** mel o melassa.
- ☐ **Púding:** flam, crema, quallada, iogurt.

Aliments de risc

Per garantir una alimentació segura i eficaç cal tenir en compte quins són els **aliments de risc** i com podeu adaptar-los:

Aliments que cal evitar	Exemples	Solucions
Doble textura (no barregeu textura líquida amb sòlids)	- Llet amb: galetes/magdalenes/cereals... - Sopa de pasta/arròs - Iogurt amb trossos - Estofats / fruita en almívar	- Puré de llet + galetes (farinetes) - Sopa espessa de sèmola - Iogurt natural o de gustos triturat amb batedora - Elimineu el caldo, tritureu amb el caldo
Aliments que desprenen líquid	Síndria, meló, kiwi, mandarina, taronja, pera o préssec d'aigua	Triturat de fruites crues o cuites amb espessidor en cas que hi hagi líquids
Aliments que es fonen	Gelat o gelatines	Aigua gelificada o amb espessidor
Aliments enganxosos	Llet condensada, mel, xocolata, caramels, puré de patates espès, brioixeria	Es poden utilitzar per enriquir els plats de textura pastosa
Aliments secs, durs o cruixents	Cereals, galetes, crocant, pa torrat, fruits secs	Triturat el pa, galetes, cereals o fruits secs

Com s'enriqueix i es dona forma a un menú

Aliments per enriquir el menú

Energètic

- Pa ratllat o en pols
- Galeta ratllada o en pols
- Melmelada
- Fruita seca en pols
- Oli d'oliva verge o verge extra
- Mantega
- Crema de llet / nata
- Flocs de patata / olivada
- Salses com beixamel, maionesa, tzatziki

Proteic

- Formatge en pols/ratllat
- Llet en pols
- Peix en conserva triturat
- Clara d'ou
- Hummus de cigrons
- Làctic proteic (llet o iogurt), formatge batut

Aliments per donar forma al menú

Tècnica	Ingredient	Característiques
Flam i púding	• Ou	Coccions amb ou fetes al microones, al forn o al bany maria
Mousse i merengue	• Nata • Clara d'ou	La nata i la clara muntada aporten volum a les preparacions
Gelificar	• Agar-agar	És l'únic espessidor autoritzat en disfàgia. Admet fins a 80 °C

https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_gent_gran/guia_cuina_masticacio_facil/guia_practica_masticacio.pdf



Exemple de menú

	Plat únic amb quantitats d'entre 300 i 400 g	Dos plats amb quantitats d'entre 200 i 225 g
Esmorzar	• Triturat de got de llet amb cereals dextrinats i fruita + espessidor	• Poma cuïta al forn • Llet amb cereals dextrinats i espessidor
Mig matí	• Pa triturat amb tomàquet i formatge triturat	• Quallada amb mel
Dinar	• Triturat de llenties estofades amb verdures • Triturat de cítrics amb espessidor	• Púding d'escalivada • Triturat de carn de porc amb patates al romaní • Triturat de recuit amb mel
Berenar	• Batut de maduixa, plàtan i flocs/farina de civada	• Iogurt amb triturat de fruites del bosc
Sopar	• Triturat d'estofat de salmó amb patates i espàrrecs • Triturat de pera amb vi	• Crema de carabassa amb fruits secs molts i triturats • Triturat d'ou amb patata al forn • Flam de plàtan
Ressopó	• Got de llet amb mel i espessidor	• Got de llet o iogurt amb mel i espessidor