

Alimentació adaptada a la disfàgia. Textura de fàcil deglució

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 serà qui 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 de fàcil deglució** és la destinada a pacients amb **dificultat** d'empassar-se **líquids**, com ara suc i altres aliments que desprenen líquid quan es masteguen, per exemple la síndria.

Es recomanen aliments **sòlids** de **consistència tova** (per exemple: truita a la francesa) que requereixin una **masticació suau** (per exemple: peix bullit) i que es puguin **aixafar amb una forquilla** (per exemple: patata bullida). Es poden acompanyar amb **salses molt espesses**.

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	- Purè de llet + galetes (farinetes) - Sopa espessa de sèmola - Iogurt natural o de gustos - Elimineu-ne el líquid
Aliments que desprenen líquid	Síndria, meló, kiwi, mandarina, taronja, pera o préssec d'aigua	- Plàtan madur aixafat - Poma al forn - Compota de fruites o purè de fruita
Aliments que es fonen	Gelat o gelatines	Aigua gelificada o amb espessidor
Aliments enganxosos	Llet condensada, mel, xocolata, caramels, purè de patates espès, brioixeria, croquetes...	- Brioixeria triturada amb llet - Croquetes arrebossades només amb ou
Aliments lliscants	Llegums, arròs, olives, raïm, cloïsses	- Purè de pèsols - Hummus - Pastís de peix - Risotto
Aliments secs, durs o cruixents	Cereals, galetes, crocant, pa torrat, fruits secs	- Fruits secs molts - Pa, galetes, cereals triturats

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 extra
- Mantega
- Crema de llet / nata
- Flocs de patata
- Guacamole/olivada
- Salses com beixamel, maionesa, tzatziki

Proteic

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

 No feu ús dels aliments de risc.

Per espessir les preparacions culinàries com ara les salses o els purés es poden fer servir aquests **espessidors**:

Espessidors

Agar-agar • Pa ratllat • Maizena • Flocs de patata • Farina de cigró • Cereals dextrinats
• Llet en pols • Espessidor comercial

Exemple de menú

	Plat únic amb quantitats d'entre 300 i 400 g	Dos plats amb quantitats d'entre 100 i 200 g
Esmorzar	Cafè amb llet (amb espessidor si és necessari) + farinetes de cereals + compota de poma	Cafè amb llet (amb espessidor si és necessari) + dues torrades de pa de motlle amb pernil dolç i oli d'oliva + poma al forn
Mig matí	iogurt grec natural	iogurt natural
Dinar	Canelons de carn gratinats (amb salsa beixamel espessa) + préssec en almívar (sense líquid)	Bròquil i patata bullida + salmó a la papillota amb ceba
Berenar	Infusió (amb espessidor si és necessari) + plàtan madur aixafat	Infusió (amb espessidor si és necessari) + plàtan madur aixafat
Sopar	Crema de pèsol amb ou dur picat (dos ous) + iogurt natural	Crema de carabassa + truita a la francesa (dos ous) + compota de pera
Ressopó	Got de llet amb cacau en pols (amb espessidor si és necessari)	Dos talls de formatge fresc amb melmelada