

Alimentació adaptada: textura triturada

L'alimentació de textura triturada **és una dieta** indicada en pacients amb dificultat de deglució o masticació que **NO** presentin **disfàgia**.

L'alimentació triturada és la indicada en situacions de dificultats per mastegar, ja que es pot empassar amb facilitat, sense gaire esforç.

La textura triturada NO és per a persones amb disfàgia, ja que conté dobles textures i en molts casos, líquids.

Les característiques més importants d'aquest tipus de dieta són:

- El menjar es pot **empassar sense mastegar** i, per tant, pot incloure diferents consistències, des de líquids fins a sòlids tous.
- Es pot **aixafar** per fer-ne una massa uniforme, en el cas d'una elaboració o aliment sòlid (un aliment que manté la forma i la consistència).
- Té **prou humitat** per evitar que la massa s'enganxi a les parets interiors de la boca.
- A la boca, es pot un **bol uniforme** només amb una lleugera pressió de la llengua.

Com es prepara una alimentació triturada?

Molts plats i preparacions típiques de la nostra alimentació són fàcils de modificar, sense haver de fer una dieta diferent de la resta de la família. Haurem d'intentar preservar el mateix tipus d'alimentació que es feia abans de tenir dificultats per mastegar.

En aquest tipus de textura també es poden incloure aliments que no estan triturats, com per exemple: iogurt, flam, gelatines, sopes de sèmola, plàtans o fruites molt madures o cuites.

Es pot planificar el menú i es poden fer els àpats dividits en dos plats o un de complet:

- **Preparació de dos plats: cadascun aproximadament d'entre 200 i 225 g.**
 - Vegetals i cereals o fècula (arròs, pasta, patata).
 - Llegums o plats a base de carn, peix o ou.
- **Preparació d'un plat únic d'aproximadament 400 g que contingui:**
 - Porció vegetal + cereals o fècula + proteïna (seguint el mètode del plat).



Mètode del plat saludable

Grups d'aliments

Exemples d'adaptació

Aliments proteics (carn, peix, ous)

- Guisats o estofats amb la textura modificada perquè sigui tova, que es pugui aixafar amb forquilla.
- Preparació en format de mandonguilles o picat doble.

Vegetals (fruites, verdures)

- Les cocccions amb més humitat i que milloren l'adaptació posterior són: al vapor, bullits, al forn. S'hi poden incloure salses i espècies.
- En la preparació dels aliments crus, cal assegurar una bona higiene i que estiguin refrigerats fins al moment de consumir-los.

Cereals (arròs, pasta, patates)

- Les cocccions prioritàries seran els bullits, al vapor, guisats i estofats per tal de mantenir la humitat i que quedin prou tous.

Com s'enriqueix i es dona forma a un menú amb aliments triturats?

Aliments per enriquir el menú

Energètic

- Pa ratllat o en pols
- Galeta ratllada o en pols
- Mel
- Melmelada
- Fruita seca en pols
- Oli d'oliva verge o verge extra
- Mantega
- Crema de llet / nata
- Flocs de patata

Proteic

- Formatge en pols
- Llet en pols
- Peix en conserva triturat
- Clara d'ou
- Pernil cuït triturat
- Fruita seca en pols

Donar forma al menú

Tècnica	Ingredient	Característiques
Flam i púding	• Ou	Coccions amb ou cuites al microones o al forn
Mousse i merenga	• Nata • Ou	La nata i la clara muntades aporten volum a les preparacions

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 400 i 450 g	Dos plats amb quantitats d'entre 200 i 225 g
Esmorzar	• Iogurt amb fruita triturada i cereals	• Llet amb cereals • Fruita triturada
Mig matí	• Plàtan aixafat amb canyella	
Dinar	• Triturat de cigrons amb tomàquet i gambes • Suc de taronja natural amb macedònia de fruites amb polpa	• Crema de verdures o gaspatxo • Trinxat de col i carn de vedella
Berenar	• Llet amb fruita seca triturada	• Fruita triturada amb iogurt
Sopar	• Puré de verdures amb patata i pollastre • Poma o pera al forn	• Triturat de verdures amb romesco • Triturat de lluç amb salsa verda • Poma o pera al forn