

DIETA DE FÀCIL MASTICACIÓ

Aquesta dieta modifica la textura dels aliments per facilitar la seva masticació i posterior deglució. No implica cap restricció nutricional. Està indicada per a pacients que pateixen alguna dificultat en la masticació.

CONSELLS GENERALS

1. Menjar poc a poc mastegant bé els aliments i en un ambient relaxat i tranquil.
2. Vigilar la hidratació. Es recomana beure d'1 a 1,5 L d'aigua al dia, les infusions i els sucres de fruita diluïts són una bona manera d'hidratar.
3. La clara d'ou dura o cuita en els purés i sopes és una bona manera d'augmentar l'aportació proteica.
4. Evitar els aliments o coccions que presentin una consistència dura o estel·losa.
5. En presència d'ulceracions de la cavitat bucal o mucositis, limitar els aliments agressius per la seva textura tipus pa, biscotes, etc així com aquells que són irritants ex: vinagre, sucres i fruites àcides, picants, etc.
6. No estan limitats els greixos, es poden realitzar guisats i estofats

SUGGERIMENTS per a preparacions:

Esmorzars i berenars:

- Llet sencera amb cafè o cacau en pols amb galetes Maria triturades (fins a 12 galetes) o magdalenes o coca o pa dur.
- Llet o iogurt amb cereals dextrinats (en pols).
- Arròs amb llet o flam o crema
- Macedònia de fruites ben triturada amb suc de fruita i iogurt
- Iogurt amb galetes Maria ben triturades
- Orxata amb galetes Maria ben triturades
- Formatge fresc tipus Burgos, Mató, iogurt, quallada amb mel o melmelada
- Poma al forn sense pell ni llavors
- Gelats de diferents sabors
- Pa de motlle lleugerament torrat amb tomàquet i oli amb formatge tou o embotit magre o amb mantega i melmelada.
- Fruita triturada o molt madura
- Iogurt natural amb fruita trossegada

Menjars i sopars:

- Farinacis: arròs, pasta, patata, llegums bullides o en forma de sopa, puré o guisat, pa blanc, pa de motlle, cereals dextrinats (en pols, de venda en hipermercats i farmàcies)
- Verdures: totes cuites
- Carns / peixos / ous: carn picada, mandonguilles, pastís de carn, carn estofada o amb sofregits.
- Tot tipus de peixos (compte amb les espines).
- Aus: cuixa de pollastre o pollastre esmicolat en sopes o guisats
- Ous: en totes les seves formes culinàries
- Hamburgueses, croquetes, lasanya, canelons, púdings, pastissos
- Fruita: en conserva, cuita o fresca molt madura
- Làctics i derivats: formatges, iogurts, llet, flams, crema, quallada i l'àmplia gamma industrial comercialitzada
- Pastisseria
- Greixos: oli / mantegues / margarines
- Te i infusions
- Sucre, mel, mermelada
- Condiments, herbes aromàtiques

Si malgrat aquestes indicacions vostè perd pes i no el recupera, consultar amb el seu especialista en nutrició.