

La disfàgia a sòlids

Hi ha diferents malalties que produeixen dificultat per empassar els aliments i els líquids. Això s'anomena disfàgia.

La modificació de la consistència dels aliments us ajudarà a empassar millor i prevenir la desnutrició.

CONSELLS GENERALS

1. Realitzar els àpats en un ambient tranquil i relaxat.
2. Menjar lentament i deixar prou temps entre cada cullerada.
3. Mantenir una correcta posició: assegut, espatlles cap endavant i els peus recolzats a terra.

RECOMANACIONS DIETÈTIQUES

1. Realitzar diversos àpats al dia en petits volums (esmorzar, mig matí, dinar, berenar, sopar i ressopó).
2. Prendre els aliments en forma de puré. Es desaconsellen els aliments sòlids.
3. Assegurar la ingesta dels àpats complerts: l'opció de plat únic és vàlida sempre que es representi el primer i segon plat. Han d'estar presents: verdures, fècula (patata o arròs o pasta ...) i proteïnes (carn, peix o ou) en els purés del menjar i el sopar.
4. Enriquir els purés amb llet condensada, flocs de patata, salses, clara d'ou, fruits secs mòlts, etc.
5. Afegir un raig d'oli d'oliva en finalitzar la preparació del puré.
6. Es recomana que els plats no superin els 250-300 ml de volum.
7. Recomanem la possibilitat d'utilitzar l'"Alimentació Bàsica Adaptada" (purés deshidratats instantanis o ja preparats, així com cereals en pols dissenyats per a persones adultes de venda en hipermercats o farmàcies) per assegurar l'aportació nutritiva de la preparació, facilitar la manipulació i aconseguir una textura homogènia.
8. Cuidar la hidratació. Es recomana beure d'1 a 1,5 L d'aigua al dia, les infusions i els suc de fruita són una bona manera d'hidratar. Beure líquids entre els àpats.
9. Escollir preferentment àpats d'aspecte i color atractius, amb sabors diferents i els podeu condimentar per potenciar el seu sabor (amb espècies, herbes aromàtiques, sal, sucre ...). És important olorar i assaborir els aliments ja que poden augmentar la gana i la quantitat de saliva de la boca.

Si malgrat totes aquestes indicacions perdeu pes i no el recupereu, consulteu el vostre especialista en nutrició.

La disfagia a sólidos

Existen diferentes enfermedades que producen dificultad para tragar los alimentos y los líquidos. Esto se denomina **disfagia**.

La modificación de la consistencia de los alimentos le ayudará a tragar mejor y prevenir la desnutrición.

CONSEJOS GENERALES

1. Realizar las comidas en un ambiente tranquilo y relajado.
2. Comer lentamente y dejar suficiente tiempo entre cada cucharada.
3. Mantener una correcta posición: sentado, hombros hacia delante y los pies apoyados en el suelo.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

1. Realizar varias comidas al día en pequeños volúmenes (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y recena).
2. Tomar los alimentos en forma de puré. Se desaconsejan los alimentos sólidos.
3. Asegurar la ingesta de comidas completas: la opción de plato único es válida siempre que se represente el primer y el segundo plato. Deben estar presentes: verduras, fécula (patata o arroz o pasta...) y proteínas (carne, pescado o huevo) en los purés de la comida y la cena.
4. Enriquecer los purés con leche condensada, copos de patata, salsas, clara de huevo, frutos secos molidos, etc.
5. Añadir un chorro de aceite de oliva al finalizar la preparación del puré.
6. Se recomienda que los platos no superen los 250 – 300 ml. de volumen.
7. Recomendamos la posibilidad de utilizar la "Alimentación Básica Adaptada" (purés deshidratados instantáneos o ya preparados, así como cereales en polvo diseñados para personas adultas de venta en hipermercados o farmacias) para asegurar el aporte nutritivo de la preparación, facilitar la manipulación y conseguir una textura homogénea.
8. Cuidar la hidratación. Se recomienda beber de 1 a 1,5L de agua al día; las infusiones y los zumos de fruta son una buena manera de hidratarse. Beber líquidos entre las comidas.
9. Escoger preferentemente comidas de aspecto y color atractivos, con sabores diferentes y condimentarlas para potenciar su sabor (con especias, hierbas aromáticas, sal, azúcar...). Es importante oler y saborear los alimentos ya que pueden aumentar el apetito y la cantidad de saliva de su boca.

*Si a pesar de todas estas indicaciones usted pierde peso y no lo recupera, consulte con su especialista en nutrición.