

Recomanacions Nutricionals per a una dieta de Fàcil Masticació

La **dieta de fàcil masticació** està indicada en situacions on apareix **dificultats en la masticació dels aliments**, com per exemple:

- Alteracions de les peces dentals: disminució o carència d'aquestes, pròtesis defectuoses...
- Post-cirurgies maxil·lofacials
- Falta de força dels músculs de la boca que es necessiten per mastegar
- Pèrdua de mobilitat o sensibilitat d'altres parts de la boca, com la llengua o els llavis
- Inflamació o lesions de la boca i el coll
- Dificultat respiratòria o cansament a l'hora de menjar

En aquest tipus d'alimentació s'ha d'aconseguir **aliments que siguin fàcils de menjar**, això significa que no requereixen de masticació o bé molt poca per ser ingerits, i s'ha de poder xafar fàcilment amb una forquilla o trossejar sense ganivet.

RECOMANACIONS GENERALS:

- Realitzi entre 3-5 àpats al dia.
- En el procés de preparació, elimini les parts dures dels aliments com espines, escames, ossos, cartílag, closques...
- Tallar els aliments molt petits.
- Utilitzar estris de cuina que facilitin l'adaptació d'ingredients com: mandolina, ratlladors...
- Prioritzar coccions com bullir, guisar, ofegar, vapor, olla exprés, microones, bany Maria. Altres tècniques que es poden tenir en compte és confitar, escalfar i marinar.

RECOMANACIONS PER AL CONSUM DE CEREALS I TUBERCLES

- La pasta i l'arròs s'ha de coure el doble del temps indicat a l'envàs. Acompanyar-la amb salses no enganxoses però suficientment espesses per donar untuositat a l'elaboració.
- Els tubercles (patata, moniato, mandioca...) s'ha d'allargar el temps de cocció fins que es puguin xafar fàcilment. Si es fregeixen s'ha d'evitar la formació de crosta, és preferible ofegar-los.

- Escollir pans tous: de motlle, de llet... Retirar-ne l'escorça de les versions dures. **Evitar** els pans amb llavors o fruits secs.
- Els cereals d'esmorzar o les galetes s'han d'estovar amb llet o un altre líquid fins aconseguir que tinguin una textura tipus farinetes o que es puguin xafar fàcilment.

RECOMANACIONS PER AL CONSUM DE LLEGUMS

- Les llegums seques s'han de remullar durant 10-12 hores i després bullir-les amb aigua o guisar-les a foc suau i allargar el temps de cocció. Un cop cuites, si estan suficientment toves i si la pell es queda integrada quan es xafen suaument, es podran consumir directament. Si no és així, es recomana consumir-les en format crema o puré.
- Si s'utilitzen llegums cuites en conserva s'ha de rentar-les amb aigua i escórrer bé per eliminar el líquid de conserva. Tot i estar cuites, es poden incorporar en un guisat i afavorim que quedin més tendres.

RECOMANACIONS PER AL CONSUM DE VERDURES, HORTALISSES I BOLETS

- Les verdures en cru s'ha d'eliminar les parts dures i després, ratllar-les o tallar-les molt petites i mesclar-les amb una salsa. Triturades sempre són aptes: cremes, puré, gaspatxo, sopa de tomàquet...
- Les verdures cuites s'ha d'eliminar les parts dures com llavors, tiges o pells. Es recomana bullir-les, guisar-les, ofegar-les, coure-les al vapor o al microones (afegint aigua la cocció) o sempre allargar el temps de cocció fins que es puguin xafar fàcilment amb la forquilla. Per a consumir-les fregides es recomana bullir-les o escaldar-les prèviament, fer un arrebossat líquid i fregir-les a baixa temperatura.
 - Verdures de fulla: bledes, col, enciam, endívia, escarola, espinacs, canonges, ruca, col de Brussel·les. Tallar-les molt petit abans de coure i mesclar amb verdures més carneses.
 - Verdures fibroses: alls tendres, carxofes, espàrrecs, porro, api, col kale, card. Coure i triturar sempre.
 - Verdures carneses: all, albergínia, carabassó, carabassa, ceba, cogombre, pastanaga, tomàquet, bròquil, coliflor, mongeta verda, nap, pebrot, rave, remolatxa. Es poden coure a la planxa i eliminar la pell abans de consumir.
- Els bolets s'han de consumir sempre cuits i tallats a trossos molt petits, en un guisat o acompanyades d'una salsa. També en cremes o purés.

RECOMANACIONS PER AL CONSUM DE PEIX I MARISC

- Els peixos tendres (orada, lluç, llucet, corball, llobarro, llenguado, bacallà, salmó...) s'ha de coure fins que quedin suficientment tendres, és a dir, s'han de poder trencar en trossos petits fent pressió amb una forquilla. Es recomana acompanyar-los d'una salsa o suc per facilitar el seu consum. Es poden utilitzar coccions: al vapor, bullit, al microones o a la planxa (a foc molt suau), sempre en compte de no sobrecoquin-los.
- Els peixos durs (rap, tonyina, emperador...) i el marisc (gambes, llagostins, cloïsses, sípia, calamars, pop...) s'ha de tallar-los tots a trossos molt petits abans de cuinar-los o una vegada cuits. Per coure'ls es recomana fer-ho en un medi humit, allargar el seu temps de cocció i controlar que no es sobrecoquin.
- o La sípia, el calamar i el pop, a més, es recomana preparar-los en guisats amb una cocció molt prolongada.
- o Alguns mol·luscos (musclos, cloïsses...) es poden coure amb la closca, durant un temps de cocció curt. S'ha de retirar després, tallar a trossos molt petits i servir amb una salsa.

RECOMANACIONS PER AL CONSUM D'OU

La majoria de les elaboracions són adequades per a una alimentació de fàcil masticació. També es poden utilitzar els ous de guatlla o d'oca.

- En el cas dels remenats d'ou, les truites i els ous a la planxa, s'ha de controlar que no es sobrecoquin o es torri la superfície.

RECOMANACIONS PER AL CONSUM DE CARN

- S'ha de poder trencar fàcilment amb una lleugera pressió realitzada amb la forquilla, i si no es pot, es recomana servir-la a trossos molt petits, com si es tractés de carn picada, i acompanyada de salsa espessa o crema. Les carns crues no són aptes.
- S'ha d'**eliminar** les parts dures (cartílag, tendons, pells, ossos...), per norma general, abans de la cocció. Es recomana coure en un medi humit i allargar el temps de cocció. S'ha de tallar a trossos molt petits o fer carn picada. Evitar coure la carn al vapor.
- Els elaborats i derivats carnis (hamburgueses, salsitxes, embotits, vísceres...) s'ha de poder xafar fàcilment una vegada cuits: hamburgueses sense compactar, mandonguilles, salsitxes sense tripa... Algunes de les vísceres animals com el fetge, el cervell o els pedrers tenen una textura molt tova. En el cas dels embotits, en funció de la seva consistència s'haurà de tallar més o menys petits i mesclar-los amb altres elaboracions que facilitin el seu consum.

RECOMANACIONS PER AL CONSUM DE LÀCTICS I DERIVATS

La majoria són aptes o fàcilment adaptables.

- Aptes directament: llet, begudes a base de llet, iogurt i altres fermentats làctics, postres làctics, quallada, formatge tendre i fresc, mató.
- No aptes sense manipulació: formatge semi-curat i curat. Rallar o fondre en una salsa.

RECOMANACIONS PER AL CONSUM DE FRUITES

S'ha d'eliminar les parts dures, pells i llavors, i tenir en compte que per a les fruites de polpa dura, la cocció pot facilitar el consum (forn, microones, bullit).

- Fruites de polpa tova: xirimoia, plàtan, síndria. Poden consumir-se crues, després d'assegurar-se que es troben en el seu punt òptim de maduració i que es xafen amb la forquilla fàcilment.
- Fruites de polpa dura: meló, maduixa, kiwi, préssec, pera, poma. Ratllar-les o triturar-les per consumir-les crues, perquè encara que estiguin madures no es poden xafar.
- Fruites fibroses: pinya. Només es poden consumir triturades.

RECOMANACIONS PER AL CONSUM DE FRUITS SECS

Les avellanes, nous, ametlles, festucs, pinyons, castanyes, anacards... és imprescindible esmicolar-los, moldre o picar-los fins convertir-los en pols, i es recomana incorporar-los a altres aliments o plats.

EXEMPLE DE MENÚ

ESMORZAR: 1 got de llet semidesnatada amb cafè (sense sucre) + 2 llesques de pa de motlle amb mantega i mermelada

DINAR: Lenties amb verdures + Pollastre guisat amb prunes seques + 1 plàtan madur

BERENAR: 1 iogurt natural sense sucre + 1 cullerada sopera d'ametlla molta

SOPAR: Sopa de pasta + Bacallà fresc amb tomàquet + poma cuita