

## Recomanacions nutricionals. Dieta de fàcil masticació

---

### Servei d'Endocrinologia i Nutrició

#### Recomanacions generals

- Evitar aliments de consistència molt dura com els entrepans, torrades o certes galetes. Es poden substituir per sandvitxos de pa de motlle, brioixos, panets tendres, galetes toves o mullades en llet o infusió.
- En el cas de les carns, tracti d'evitar aquelles que són de consistència dura o fibrosa, com la vedella o certes parts del porc. Es poden preparar en forma d'hamburgueses, mandonguilles, croquetes, etc.
- Els formatges molt secs poden ser de difícil masticació, procuri escollir aquells més tous o prendre'ls ratllats o fosos.
- Intenti evitar aquelles verdures, tant cuites com crues, difícils de mastegar, es poden utilitzar aquelles més toves o servir-les cuites.
- En el cas dels fruits secs, es poden prendre en pols o molts, acompanyant fruites, lactis, etc.

#### Exemples d'esmorzars i berenars

- Llet amb cacau i pa de motlle amb paté, mantega o formatge d'untar.
- Cafè amb llet i magdalenes, galetes o pa sucat.
- Iogurts i un brioix amb mantega i pernil dolç.

#### Exemples de dinars i sopars

##### Primers plats

- Pebrots farcits
- Crema de llenties amb arròs i verdures
- Crema de verdures
- Pasta al *pesto*
- Pasta amb beixamel
- Amanida russa
- Escalivada
- Albergínies farcides
- Canelons
- Coliflor amb beixamel
- Crema de porros i patata
- Espinacs saltejats

##### Segons plats

- Croquetes de pollastre o peix
- Brandada de bacallà
- Mandonguilles amb tomàquet
- Peix en salsa
- Ous remenats
- Pastís de carn
- Lasanya de carn

##### Postres

- Lactis
- Fruita tova, triturada, en compota o cuita