

Recomanacions nutricionals en situació de disfàgia a líquids

Servei d'Endocrinologia i Nutrició

En el cas de presentar dificultat per empassar els líquids:

- Substitueixi els líquids com l'aigua per **begudes més espesses** (consomés, suc de préssec, etc.), sempre i quant, aquests siguin tolerats.
- També pot hidratar-se mitjançant **gelatines** amb sucre o sense. S'hauria d'estar atent a què aquestes no estiguin molta estona en la boca, ja que poden dissoldre's i donar també dificultats a l'hora d'empassar-les.
- Els líquids també poden espessir-se amb **aliments naturals** tal com: farines, *maicena*, gelatines, midons, etc. Exemples:
 - ◇ Sopes + midó de blat de moro (preparar en calent)
 - ◇ Llet + cereals en pols o hidrolitzats
 - ◇ Salses clares + farina (prepara en calent)
 - ◇ Suc o aigua saboritzada o aigua amb llimona + gelatina (preparar en calent, però consumir fred)
- També existeixen **productes industrials** per espessir tots aquests aliments líquids de manera instantània. De venda a les farmàcies. Per facilitar l'acceptació dels líquids espessits, sempre es pot substituir l'aigua per suc diluït, aigües saboritzades, brous, infusions, aigua amb llimona, refrescos, etc.
- Evitar tots aquells aliments que es fraccionin a la boca: torrades, galetes, xips, etc. S'haurien de prendre triturats o mesclats de manera uniforme amb líquid.
- Evitar aquelles fruites amb molt de suc (taronja, meló, síndria, mandarines, etc.), s'haurien de prendre en suc colat espessit, compota o triturat.
- Evitar aquells aliments durs (carns, fruits secs, etc.) o enganxosos (croquetes, empanadilles, magdalenes, sobaos, arròs molt cuit, etc.), s'han de prendre triturats o amb alguna salta que amoreseixi.