

LA DIETA DI TUTTI I GIORNI PER LA DISFAGIA DI 1° LIVELLO



La **disfagia** può manifestarsi con **diversi livelli di gravità**, classificati in base al tipo di disturbo e alla fase della deglutizione in cui questo si verifica.

A seconda del livello di gravità dipenderanno le caratteristiche di quello che potrai, o meno, mangiare senza correre rischi. In altre parole, nei diversi livelli vengono **adeguate le consistenze di cibi e bevande** in base alla capacità di masticazione e deglutizione.

La **dieta per la disfagia è suddivisa in 4 livelli** sarà il tuo medico e, in particolare, lo **specialista in deglutizione e/o in nutrizione**, a stabilire il più adatto a te.

In presenza di disfagia sono 3 gli obiettivi da tenere ben presente, quando si prepara un pasto:

1. Fare attenzione che la consistenza dei cibi corrisponda a quella prescritta dal medico Specialista per mangiare in sicurezza, evitando **rischi di aspirazione** di cibo nelle vie aeree.
2. Fornire all'organismo tutto quello di cui ha bisogno: acqua, calorie, e nutrienti (proteine, grassi, carboidrati, vitamine e minerali)
3. Preparare cibi invitanti e gustosi.

Gruppi alimentari	Caratteristiche
Carne, pesce e derivati, uova	<i>Ricchi di proteine e ferro</i>
Latte e derivati	<i>Ricchi di proteine, calcio e fosforo</i>
Ortaggi e frutta	<i>Ricchi di acqua, sali minerali, vitamine e fibre</i>
Cereali e derivati, patate	<i>Ricchi di carboidrati</i>
Legumi	<i>Ricchi di proteine vegetali e fibra</i>
Grassi o oli da condimento	<i>Ricchi di energia</i>
Zuccheri e dolci	<i>Ricchi di energia a rapido assorbimento</i>
Bevande	<i>Ricche di acqua</i>

DIETA DI 1° LIVELLO

Questo tipo di dieta è adatta a chi non è in grado di masticare, di deglutire e far arrivare nello stomaco i cibi solidi e i liquidi.

Cibi consigliati

Cibi semiliquidi e omogenei. La consistenza può essere variabile da quella di un succo di frutta a quella di una vellutata o crema a seconda della tolleranza individuale.

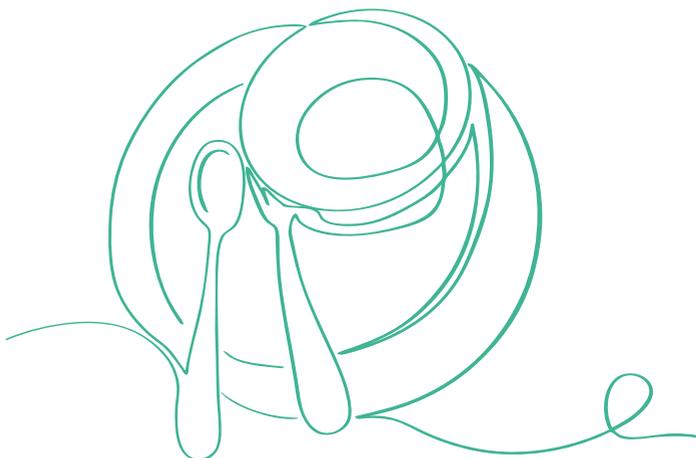
Per fluidificare gli alimenti utilizzare liquidi o condimenti che non ne alterino il sapore:

- Bevande calde o fredde a base di latte
- Liquidi caldi: brodo, sugo di carne senza pezzi
- Olio, burro, margarina, panna, salse (maionese o besciamella).

Cibi vietati

Cibi che si frantumano, si sbriciolano o sono appiccicosi.

I liquidi non sono permessi. Tutte le bevande devono essere **addensate** con appositi **modificatori di consistenza disponibili in farmacia**



Gruppo di alimenti	Consigliati	Sconsigliati
CEREALI E DERIVATI	Tutti quelli che si possono frullare omogeneamente: crema di grano e di riso, semolino, farina d'avena.	Pane, grissini, cracker, cereali in chicchi (frumento, riso, orzo, farro), preparati da forno.
CARNI	Tutte le carni frullate ammorbidite con sughi o brodi private di legamenti e filamenti, omogeneizzati e liofilizzati in commercio, prosciutto cotto frullato finemente.	Tutte le carni filamentose che non si riescono a frullare omogeneamente.
PESCE	Tutti i tipi di pesci privati di lisce, pelle, coda, testa, ben cotti e ridotti in patè molto cremoso. Omogeneizzati in commercio.	Pesci che non possono essere privati di lisce, pelle, ecc.
UOVA	Utili per preparare creme, flan o arricchire minestre.	Uova sode, frittate ecc.
LATTE E YOGURT	Latte e yogurt cremosi. Panna, besciamella, burro e latte sono usati per aumentare le calorie se aggiunti ad altre preparazioni.	Yogurt con pezzi di frutta
FORMAGGI	Tutti i formaggi cremosi. Quelli stagionati possono essere aggiunti grattugiati.	Formaggi a pasta filata (mozzarella, scamorza) o troppo appiccicosi. Formaggi semi-stagionati (taleggio, fontina).
VERDURE	Tutte le verdure senza buccia, semi, filamenti. Devono essere cotte e ridotte in purea, passati o creme, centrifugati addensati e omogenei. Omogeneizzati in commercio.	Tutte le verdure crude o cotte intere o a pezzi.
LEGUMI	Tutti i tipi ben cotti, privati di bucce, passati al setaccio e frullati.	Legumi interi.
PATATE	Cotte e ridotte in purea omogenea.	Intere o a pezzi.
FRUTTA	Fresca o cotta frullata o passata, privata di semi, buccia, torsolo. Omogeneizzati in commercio.	Frutta fresca intera o a pezzi, frutta secca o essiccata.
GRASSI	Olio, burro, panna.	
DOLCI	Creme, budini, frappè e gelatine.	Caramelle dure, gomme da masticare, biscotti, torte, brioches.
BEVANDE	Secondo indicazioni mediche.	Secondo indicazioni mediche.

COLAZIONE & SPUNTINI

Latte e biscotti

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 300 ml di latte intero
- 60 g di biscotto granulato, oppure 6 biscotti da prima colazione



PREPARAZIONE

Scalda il latte senza farlo bollire. Metti in una tazza il biscotto granulato o i biscotti da colazione e aggiungi il latte caldo mescolando. Puoi aggiungere a piacere zucchero, caffè d'orzo o cacao.

Valori nutrizionali per una porzione

<i>Energia</i> <i>Kcal</i>	<i>Proteine</i> <i>g</i>	<i>Grassi</i> <i>g</i>	<i>Carboidrati</i> <i>g</i>
140	7	8	1

Bevanda alla frutta

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 400 ml di succo di frutta
- 200 g di banana
- 60 g di biscotto granulato
- 40 g di integratore di proteine, vitamine e sali minerali in polvere



PREPARAZIONE

Frulla bene tutti gli ingredienti insieme per qualche minuto.

Valori nutrizionali per una porzione

<i>Energia</i> <i>Kcal</i>	<i>Proteine</i> <i>g</i>	<i>Grassi</i> <i>g</i>	<i>Carboidrati</i> <i>g</i>
318	9	2,5	65

PRIMO PIATTO

Glutinata arricchita

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 40 g di pasta
- 400 ml di brodo
- 30 g di parmigiano
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 30 g di grissini
- sale



PREPARAZIONE

Fai cuocere la pasta, poi frulla con il brodo, aggiungendo anche tutti gli altri ingredienti, fino a ottenere un composto omogeneo.

Valori nutrizionali per una porzione

<i>Energia</i> <i>Kcal</i>	<i>Proteine</i> <i>g</i>	<i>Grassi</i> <i>g</i>	<i>Carboidrati</i> <i>g</i>
251	10	11	28

SECONDO PIATTO

Crema di bresaola

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 50 g di bresaola
- 20 g di burro
- 20 g di mascarpone
- 20 g di panna da cucina



PREPARAZIONE

Trita grossolanamente la bresaola, mettila nel frullatore con il burro a pezzetti e frulla fino a quando si sarà formata una crema soffice. Versala poi in una terrina e aggiungi poco alla volta il mascarpone e la panna, mescolando energicamente. Se necessario adegua la consistenza diluendo con latte.

Valori nutrizionali per una porzione

<i>Energia</i> <i>Kcal</i>	<i>Proteine</i> <i>g</i>	<i>Grassi</i> <i>g</i>	<i>Carboidrati</i> <i>g</i>
175	9	15,5	-

CONTORNO

Crema di zucchine con patate

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 200 g di zucchine
- 200 g di patate
- 2 rametto di prezzemolo
- 1 dado vegetale
- 20 g di olio extravergine d'oliva
- 2 pizzico di sale fino

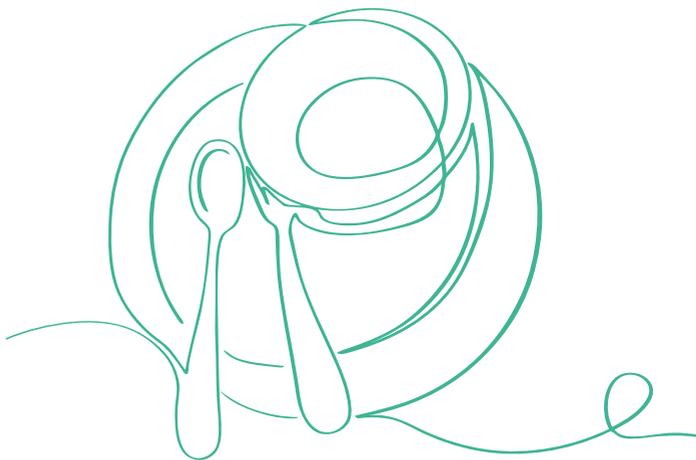


PREPARAZIONE

Pulisci e lava le zucchine; sbuccia le patate e lavale, poi taglia tutto a pezzi. Trita grossolanamente il prezzemolo dopo averlo lavato e asciugato. In un pentolino prepara del brodo facendo bollire 1 bicchiere d'acqua e sciogliendovi il mezzo dado. In un tegame a parte scaldi l'olio e fai rosolare le patate per 1 minuto. Aggiungi circa 2/3 del brodo preparato, mescola, copri e fai cuocere a fuoco molto basso per 10 minuti. A questo punto unisci le zucchine e il brodo rimasto. Frulla tutto, sala, mescola e fai cuocere per altri 15 minuti nel tegame. Infine spolverizza con il prezzemolo tritato e lascia insaporire per 1 minuto. Prima di servire diluisci leggermente con altro brodo se la crema risulta troppo densa.

Valori nutrizionali per una porzione

<i>Energia</i> <i>Kcal</i>	<i>Proteine</i> <i>g</i>	<i>Grassi</i> <i>g</i>	<i>Carboidrati</i> <i>g</i>
142	2,5	8,25	14,5



PIATTO UNICO

Vellutata di pollo

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 320 g di petto di pollo
- 20 g di farina
- 20 g di burro
- 20 g di panna liquida
- 20 g di parmigiano
- 250 g di brodo

PREPARAZIONE

Pulisci e lava le zucchine; sbuccia le patate e lavale, poi taglia tutto a pezzi. Trita grossolanamente il prezzemolo dopo averlo lavato e asciugato. In un pentolino prepara del brodo facendo bollire 1 bicchiere d'acqua e sciogliendovi il mezzo dado. In un tegame a parte scalda l'olio e fai rosolare le patate per 1 minuto. Aggiungi circa 2/3 del brodo preparato, mescola, copri e fai cuocere a fuoco molto basso per 10 minuti. A questo punto unisci le zucchine e il brodo rimasto. Frulla tutto, sala, mescola e fai cuocere per altri 15 minuti nel tegame. Infine spolverizza con il prezzemolo tritato e lascia insaporire per 1 minuto. Prima di servire diluisci leggermente con altro brodo se la crema risulta troppo densa.

Valori nutrizionali per una porzione

<i>Energia</i> <i>Kcal</i>	<i>Proteine</i> <i>g</i>	<i>Grassi</i> <i>g</i>	<i>Carboidrati</i> <i>g</i>
386	37	22	10

