

## PAUTA ALIMENTÀRIA DE FÀCIL MASTICACIÓ

**Descripció:** Alimentació amb aliments de textura tova, fàcils de mastegar i empassar



Consideracions a tenir en compte amb diferents tipus d'aliments:

TIPUS	RECOMANACIONS
<b>CEREALS I TUBERCLES</b>	<p>Caldrà coure'ls, bullint-los o en guisats. En el cas dels cereals i pseudocereals cal allargar el seu temps de cocció generalment fins al doble del temps indicat en l'envàs.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Evitar les pastes llargues, tipus espagueti, que seran més complicades de mastegar.</li> <li>○ Acompanyar les pastes i l'arròs amb salses no enganxoses prou espesses per a donar untuositat a l'elaboració.</li> </ul>
<b>PA</b>	<p>Cal triar pans tous (de motlle, de llet...) i retirar l'escorça de les versions dures: tipus pa de pagès, pa rústic... Evitar els pans amb llavors o amb fruita seca</p>
<b>CEREALS D'ESMORZAR I BROIXERIA</b>	<p>Cal estovar-los amb llet o un altre líquid fins a aconseguir que tinguin una textura tipus farinetes, sense tallets, o que es puguin xafar fàcilment.</p>
<b>LLEGUMS</b>	<p>Cal posar-les en remull entre 10 i 12 hores i després coure-les bullint-les amb aigua o en un guisat a foc suau i allargar el seu temps de cocció fins a comprovar que són molt tendres. Si les guisem, el plat queda més sucós, la qual cosa facilita el seu consum. Podem afegir bicarbonat a l'aigua per a ajudar a estovar-les.</p>
<b>VERDURES I HORTALISSES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crues: Cal eliminar les parts dures i després, ratllar-les o tallar-les molt petites i barrejar-les amb una salsa. Triturades sempre són aptes: crema, puré, gaspatxo, sopa de tomàquet...</li> <li>- Cuites: Cal eliminar les parts dures com a llavors, tiges o pells. Es recomana bullir-les, guisar-les, ofegar-les, coure-les al vapor o al microones (afegint aigua a la cocció), i sempre allargar el seu temps de cocció fins que es puguin xafar fàcilment amb la forquilla.</li> </ul>
<b>PEIX</b>	<p>Cal coure'ls fins que quedin prou tendres: s'han de poder trencar a trossos petits fent pressió amb una forquilla. Es recomana acompanyar-los d'una salsa o suc per a facilitar el seu consum. Podem utilitzar diferents coccions: al vapor, bullits, al microones o a la planxa (a foc molt suau), sempre amb cura de que no quedin secs.</p>

## PAUTA ALIMENTÀRIA DE FÀCIL MASTICACIÓ

**Descripció:** Alimentació amb aliments de textura tova, fàcils de mastegar i empassar



<b>CARN I DERIVATS</b>	Cal eliminar les parts dures (cartílags, tendons, pells, ossos...), per norma general, abans de la cocció. Es recomana coure-les en un mitjà humit i allargar el temps de cocció. Cal tallar-les a trossos molt petits o fer carn picada. S'han d'acompanyar d'alguna salsa si no formen part d'un plat sucós. Evitar coure la carn al vapor.
<b>LACTIS</b>	Tots són aptes excepte el formatge semicurat i curat que es recomana rallar i fondre amb salses.
<b>FRUITA</b>	Cal 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).
<b>FRUITA SECA</b>	És imprescindible esmicolar-los, moldre'ls o picar-los fins a convertir-los en pols, i es recomana incorporar-los a altres aliments o plats.

A continuació, una guia on trobareu informació ampliada amb indicacions i receptes per tenir més recursos per cuinar:



¡Escaneja'm!

## PAUTA ALIMENTÀRIA DE FÀCIL MASTICACIÓ

**Descripció:** Alimentació amb aliments de textura tova, fàcils de mastegar i empassar



		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
SETMANA 1 (Estiu)	Dinar	Amanida russa Cuixa de pollastre al forn amb la seva salsa  Compota de fruita	Salmorejo Pastís de peix  Iogurt natural	Amanida freda de patata amb maionesa Croquetes de carn d'olla amb carbassó al grill (sense llavors)  Plàtan madur	Hummus de cigrons sense pell i albergínia (passat pel xino) Gambes a l'allet  Fruita triturada	Mongeta verda amb patata Ous farcits amb tonyina i maionesa  Compota de fruita	Vichyssoise Salmó bullit amb verdures  Mousse de llimona	Púding de verdures  Carn guisada amb salsa  Poma al forn sense pell
	Sopar	Lluç amb verdura de temporada a la papillota Pa de pagès  Natilles	Crema freda d'espàrrecs Ous remenats  Peres bullides	Verdures guisades San Jacobo  Compota de fruita	Crema d'au i verdures Truita de patata bullida  Plàtan madur	Trinxat de la Cerdanya  Iogurt natural	Nuggets de pollastre amb escalivada  Poma al forn sense pell	Ous remenats amb gambes i puntes d'espàrrec (bullides) Pa de pagès  Iogurt natural
SETMANA 2 (Hivern)	Dinar	Crema de verdures Canelons de carn picada  Púding	Verdura variada al vapor Brandada de Bacallà  Plàtan madur	Coliflor gratinada amb beixamel Croquetes de pollastre  Poma al forn sense pell	Brou de verdures amb fideus o sèmola Fricandó de vedella amb puré de castanyes  Peres cuites	Crema de carbassó Carn guisada amb puré de moniatos  Plàtan madur	Hummus d'albergínia Bunyols de bacallà Pa de pagès  Fruita triturada	Crema d'au i verdures Pastís de carn i patata  Natilles
	Sopar	Brou de peix amb sèmola o fideus Truita de carbassó Pa de pagès  Plàtan madur	Crema de carbassa i patata Llom amb salsa d'ametlles (sense trossos)  Fruita triturada	Puré de pastanagues i patates cuites al forn amb romaní Lluç amb salsa verda  Iogurt natural	Crema de bolets Pollastre bullit amb verdura  Mousse de xocolata	Bròquil al vapor Peix arrebossat  Iogurt natural	Xampinyons saltejats Ous remenats amb tomàquet ratllat (sense llavors)  Crema catalana sense cremar	Salmó bullit amb verdures Pa de pagès  Compota de fruita

**Esmorzar**

**Berenar**

## PAUTA ALIMENTÀRIA DE FÀCIL MASTICACIÓ

**Descripció:** Alimentació amb aliments de textura tova, fàcils de mastegar i empassar



Got de llet amb cereals + poma al forn	Batut de plàtan amb galetes <i>Maria</i> i llet
1 got de iogurt líquid + entrepà de pa de pagès amb pernil cuit o gall dindi	Formatge fresc amb codonyat
Cafè amb llet + Pa de pagès amb mantega i melmelada	Mini entrepà de pa pagès