



# ADAPTACIÓ DE TEXTURES I SABORS



**1** **Prioritza la seguretat:** davant de senyals com tos, gargamelleig o veu "humida" en menjar s'ha d'adaptar la textura i viscositat dels aliments.



**2** **Evita sempre dobles textures,** com la combinació de líquids amb aliment sòlid: sopes amb ensopagades, llet amb cereals, fruites amb suc i polpa separades, etc.



**3** **Adapta sòlids i líquids perquè siguin més fàcils d'empassar:** utilitza textures toves, triturats i purés amb textura homogènia, o líquids espessits quan sigui necessari.



**4** **Els àpats han de tenir humitat:** salses, brous espessits o cremes homogènies faciliten l'empassar i redueixen el risc d'ennuegament.



**5** **En ingerir aliments s'ha de cuidar la postura,** utilitzant la posició 90-90-90: tronc dret, peus recolzats i cap neutre o lleugerament flexionat.



**6** **Reforça l'aportació de nutrients sense augmentar-ne les quantitats:** afegeix oli d'oliva, llet en pols, ou o llegums triturats per aconseguir plats més nutritius.



**7** **Respectar els sabors familiars** augmenta l'acceptació i el gaudi dels aliments.



**8** **Estimula els sentits de forma segura:** afegeix colors utilitzant aliments com carbassa, remolatxa o bròquil; utilitza herbes o espècies per aportar aroma, evitant el picant; i prioritza temperatures temperades.



**9** **Ofereix racions petites i fent pauses.**



**10** **Observa i actua davant de senyals d'alerta:** si hi ha pèrdua de pes, infeccions respiratòries o es cansa molt en menjar, consulta amb l'equip mèdic.