

# DISFAGIA 3° LIVELLO: IL MENU COMPLETO SU MISURA PER TE



La disfagia si manifesta a **4 differenti livelli di gravità**, a seconda del tipo di disturbo e della fase della deglutizione in cui esso si verifica, e per ognuno di essi è prevista una **dieta con caratteristiche specifiche**. Spetta allo specialista in deglutizione e nutrizione stabilire quella più adatta alla tua condizione.

La tua capacità di masticare e deglutire è determinante per scegliere i **cibi e le bevande che puoi inserire nella dieta**, la cui consistenza andrà eventualmente modificata con appositi prodotti, in base alle indicazioni del medico.

#### Obiettivi da tenere presente quando si prepara un pasto in presenza di disfagia:

1. Fare attenzione che la consistenza dei cibi corrisponda a quella prescritta dal medico Specialista, 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.

## DIETA DI 3° LIVELLO

Dieta adatta a chi ha una **masticazione limitata e un'accettabile deglutizione** dei cibi solidi e liquidi

#### Cibi consigliati

Alimenti **soffici**, senza necessità di frullarli.

I cibi vanno **cotti e tritati**, oppure tagliati in piccoli pezzi.

Le parti più dure e filamentose vanno sempre eliminate.

**Salse e creme** sono consigliate per modificare la consistenza, se necessario.

#### Cibi vietati

Sono da evitare gli alimenti crudi, oltre a quelli **secchi o croccanti**.

#### I liquidi

Possono essere assunti, se previsto dal medico o dal logopedista.

#### Gruppi alimentari

#### Caratteristiche

##### Carne, pesce e derivati, uova

*Ricchi di proteine e ferro*

##### Latte e derivati

*Ricchi di proteine, calcio e fosforo*

##### Ortaggi e frutta

*Ricchi di acqua, sali minerali, vitamine e fibre*

##### Cereali e derivati, patate

*Ricchi di carboidrati*

##### Legumi

*Ricchi di proteine vegetali e fibra*

##### Grassi o oli da condimento

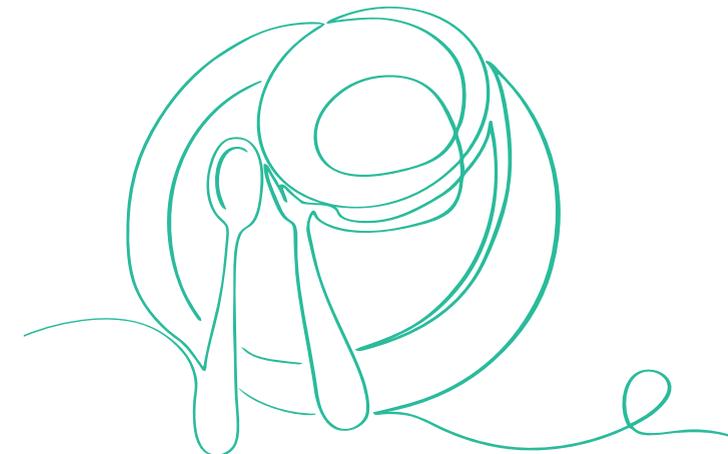
*Ricchi di energia*

##### Zuccheri e dolci

*Ricchi di energia a rapido assorbimento*

##### Bevande

*Ricche di acqua*



Gruppo di alimenti	Alimenti consigliati	Alimenti sconsigliati
<b>CEREALI E DERIVATI</b>	Pane morbido, cereali da latte o da cucinare, cialde, frittelle, pasta.	Riso, cereali croccanti, crackers, grissini, fiocchi d'avena.
<b>CARNI</b>	Tutte le carni senza filamenti, ben cotte e tritate, ammorbidite con sughi. Carne cruda, prosciutto cotto.	Tutte le carni filamentose.
<b>PESCE</b>	Tutti i tipi di pesce, privati di testa, coda, pelle e lische.	Pesci che non possono essere privati facilmente di pelle, coda, lische, ecc.
<b>LATTE E YOGURT</b>	Tutti. Latte, panna, besciamella, burro, ecc. possono essere aggiunti ai piatti per aumentare l'apporto calorico.	
<b>FORMAGGI</b>	Tutti i formaggi freschi e cremosi. Quelli stagionati sono consigliati grattugiati, aggiunti ad altre preparazioni.	
<b>UOVA</b>	Utili per molte preparazioni (es. creme o flan) e per arricchire minestre.	
<b>VERDURE</b>	Tutte ben cotte, senza buccia, semi e filamenti. Anche in scatola o surgelate.	Le verdure eccessivamente filamentose (es: sedano, finocchi, spinaci).
<b>LEGUMI</b>	Tutti i tipi ben cotti e passati al setaccio.	Legumi interi.
<b>PATATE</b>	Cotte e passate al setaccio fino a ottenere una purea omogenea.	Patate a pezzi.
<b>FRUTTA</b>	Tutta la frutta fresca, privata di buccia, torsolo e semi, cotta o passata. Succhi di frutta.	Frutta fresca, con semi e bucce grossolane, frutta secca o essiccata.
<b>GRASSI</b>	Olio, burro, panna.	
<b>DOLCI</b>	Creme, budini, gelato, flan di frutta, frappè, biscotti e torte morbide, merendine.	Caramelle dure, gomme da masticare, cioccolato con nocciole intere. Biscotti secchi o con frutta secca.
<b>BEVANDE</b>	Secondo indicazioni mediche.	Secondo indicazioni mediche.

## COLAZIONE & SPUNTINI

### Muffin di frutta

#### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 250 g di mele
- 250 g di albicocche o pesche
- 50 g di pangrattato
- 50 g di biscotti secchi
- 100 g di zucchero
- 1 uovo
- 1/2 limone



#### PREPARAZIONE

Sbuccia e affetta sottili le mele; falle cuocere da sole per 5 minuti in una casseruola, e quando saranno morbide schiacciate con la forchetta e mettile in una ciotola. Snocciola e passa le albicocche al passaverdure (disco a fori grandi), poi spruzzale con il succo di limone e uniscile alle mele. Aggiungi il pangrattato, i biscotti sbriciolati finemente, l'uovo sbattuto con lo zucchero e la scorza del limone grattugiata. Versa il composto in uno stampo imburato e fai cuocere in forno preriscaldato a 200° per circa 45 minuti. Servi freddo.

#### Valori nutrizionali per una porzione

Energia Kcal	Proteine g	Grassi g	Carboidrati g
552	8,5	6	116

### Flan di mele

#### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 140 g di mele
- 35 g di zucchero
- 1 uovo



#### PREPARAZIONE

Fai cuocere le mele con poca acqua e, quando si disfano, frullale. Falle raffreddare, poi unisci il tuorlo d'uovo e lo zucchero; mescola bene e per ultimo incorpora l'albume montato a neve. Versa il composto in due stampini e fai cuocere a bagnomaria in forno per 120 minuti a 160°.

#### Valori nutrizionali per una porzione

Energia Kcal	Proteine g	Grassi g	Carboidrati g
122	2	2	24

## PRIMO PIATTO

### Pasta mantecata

#### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 160 g di pasta piccolo formato (es. ditalini)
- 20 g di burro
- 80 g di panna o besciamella
- 40 g di parmigiano
- Noce moscata · Sale

#### PREPARAZIONE

Fai bollire la pasta in acqua salata fino a che sarà ben cotta. Fai sciogliere il burro in una padella a fiamma bassa, unisci la panna o la besciamella e il parmigiano, aggiungi noce moscata grattugiata a piacere e scaldi per qualche minuto. Scola la pasta, condiscila con la salsa, amalgama bene il tutto e servi subito.

#### Valori nutrizionali per una porzione

Energia Kcal	Proteine g	Grassi g	Carboidrati g
509	16	21,5	64



## SECONDO PIATTO

### Rotolo di patate e tonno

#### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 330 g di patate
- 80 g di tonno sott'olio
- 50 ml di latte · 1 noce di burro
- 1 uovo sodo
- 1 cucchiaio e mezzo di maionese
- 1 cucchiaino di capperi sotto sale
- sale



#### PREPARAZIONE

Prepara un purè con patate, latte e burro. Metti in una ciotola il tonno sgocciolato, l'uovo, la maionese, i capperi sciacquati e schiaccia tutto con la forchetta. Stendi sul tavolo un canovaccio pulito e inumidito, disponici sopra uno strato di purè e uno di composto al tonno, poi arrotola il tutto e metti in frigo per qualche ora. Al momento di servire togli il canovaccio e taglia il rotolo a fette.

#### Valori nutrizionali per una porzione

Energia Kcal	Proteine g	Grassi g	Carboidrati g
383	17	19	36

## CONTORNO

### Cavolfiore gratinato

#### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

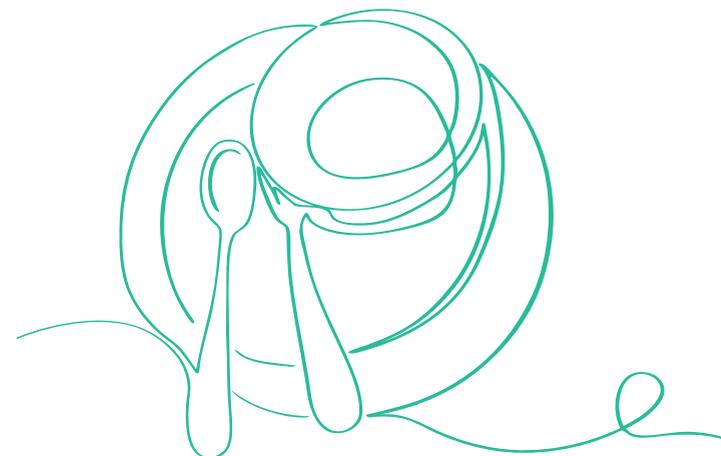
- 300 g di cavolfiore
- 70 g di besciamella
- 15 g di burro
- 1 cucchiaino di parmigiano
- sale

#### PREPARAZIONE

Pulisci e lava bene il cavolfiore, poi taglialo a pezzi e fallo lessare in acqua bollente salata fino a quando sarà morbido. Scolalo e mettilo in un pirofila imburrata, copriilo con la besciamella e aggiungi qualche fiocco di burro. Poi passalo in forno a gratinare leggermente. Una volta pronto cospargi con il parmigiano grattugiato.

#### Valori nutrizionali per una porzione

Energia Kcal	Proteine g	Grassi g	Carboidrati g
154	7	10	9



## PIATTO UNICO

### Gnocchi di pane

#### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 400 ml di latte
- 100 g di pane
- 2 uova
- 10 g di burro
- 20 g di parmigiano
- 10 g di farina
- Noce moscata
- Sale

#### PREPARAZIONE

Metti il pane in una ciotola e aggiungi il latte, copri e lascialo ammollare in frigo per 12 ore. Strizzalo e passalo al passaverdura, poi aggiungi le uova, la farina, il sale e la noce moscata grattugiata a piacere.

Fai un impasto e suddividilo in piccoli gnocchi.

Falli cuocere in acqua salata bollente per pochi minuti, poi scolali e condiscili con burro e parmigiano.

#### 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>
448	21	20	46

