



# ADAPTACIÓ DE TEXTURES I SABORS



**1 Prioritza la seguretat:** davant de senyals com tos, gargamelleig o veu «humida» mentre es menja, cal adaptar la textura i la viscositat dels aliments.



**2 Evita sempre les dobles textures,** com la combinació de líquids amb aliments sòlids: sopes amb entrebancs, llet amb cereals o fruites amb suc i polpa separats, etc.



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



**4 Els àpats han de tenir prou humitat:** les salses, els brous espessits o les cremes homogènies ajuden a empassar millor i redueixen el risc d'ennuegament.



**5 En ingerir aliments, cal tenir cura de la postura** i utilitzar la posició 90-90-90: tronc recte, peus recolzats i cap en posició neutra 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 dels aliments i ajuda a gaudir del menjar.



**8 Estimula els sentits de manera segura:** afegeix color utilitzant aliments com la carbassa, la remolatxa o el bròquil; utilitza herbes o espècies per aportar aroma, evitant els sabors picants; i prioritza temperatures temperades.



**9 Ofereix racions petites i fes pauses durant els àpats.**



**10 Observa i actua davant dels senyals d'alerta:** si hi ha pèrdua de pes, infeccions respiratòries o un cansament excessiu durant els àpats, consulta l'equip mèdic.