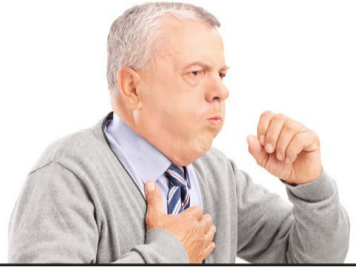


ADAPTACIÓN DE TEXTURAS E SABORES



1 Priorizar a seguridade: se aparecen signos como tose, carraspeo ou voz "húmida" mentres se come, débese adaptar a textura e a viscosidade do alimento.



2 Evita sempre as dobres texturas, como combinar líquidos con alimentos sólidos: caldos con anacos, leite con cereais, froitas con zume e polpa separados, etc.



3 Adapta os sólidos e os líquidos para que sexan máis fáciles de tragar: usa texturas brandas, purés e purés suaves, ou líquidos espesados cando sexa necesario.



4 As comidas deben ter humidade: as salsas, os caldos espesados ou as cremas suaves facilitan a traga e reducen o risco de afogamento.



5 Ao comer, debes coidar a túa postura, empregando a posición 90-90-90: torso erguido, pés apoiados e cabeza neutra ou lixeiramente flexionada.



6 Aumenta a inxesta de nutrientes sen aumentar as cantidades: engade aceite de oliva, leite en po, ovo ou leguminosas trituradas para crear pratos máis nutritivos.



7 Respectar os sabores familiares aumenta a aceptación e o desfrute da comida.



8 Estimula os sentidos de forma segura: engade cores usando alimentos como a cabaza, a remolacha ou o brócoli; usa herbas aromáticas ou especias para engadir aroma, evitando a comida picante; e prioriza temperaturas cálidas.



9 Ofrece porcións pequenas e fai pausas.



10 Observe e actúe segundo os sinais de alerta: se hai perda de peso, infeccións respiratorias ou o neno se cansa moito mentres come, consulte co equipo médico.