

## DIETA TURMIX

### RECOMENDACIONES:

Introducir en la boca de pequeñas cantidades de alimentos o líquidos, “cuchara de café” y si lo tolera pase a “cuchara cadete” y después a “cuchara sopera”. Evite usar jeringas y pajitas.

Elegir alimentos que estimulen sensorialmente como alimentos ácidos y temperaturas frías (helado de limón o de piña).

Hacer 5 ó 6 comidas a lo largo del día. Intentar al menos 2 litros de líquidos al día.

Si exceso de moco: evitar alimentos muy dulces o zumos cítricos.

Hay 5 tipos de consistencia: líquida, néctar, miel, pudín y semisólida.

No mezclar alimentos con distintas consistencias (Ej: sopa caldosa con fideos).

Ablandar los alimentos sólidos con salsas, leche ó caldo, para conseguir una consistencia semisólida.

Preparar purés variados no muy densos: Ej mezclar los primeros platos (patatas, verduras, arroz, pasta o legumbres) con los segundos (aves, carne, pescado o huevo) y añadiéndoles leche en vez de caldos.

Triturar los alimentos en el momento de tomarlos y no añadir más líquido del necesario.

Procurar que los triturados de frutas, verduras, legumbres, carne y pescado, no tengan residuos como espinas, huesitos, pepitas, semillas ó pieles. Y una vez triturados, pasarlos por el pasapuré.

Se pueden usar purés y papillas para adultos, ya preparados y enriquecidos comercialmente.

Se pueden diluir en caldo, leche o en agua, y existen otros cereales instantáneos para adultos que puede emplear en el desayuno y merienda.

Si problemas con los líquidos: evitar (agua, caldo, té,...). En la farmacia puede encontrar espesantes comerciales que le puede recetar su médico. Estos espesantes pueden ser de sabor neutro para añadirse a triturados salados, leche, caldos, infusiones o zumos colados. También los hay saborizados para mezclar con agua o zumos. Se presentan en polvo y según la cantidad (en cucharas) que añada y el espesante concreto que utilice, conseguirá diferentes texturas: Néctar, Miel ó Pudding.

Para aumentar el aporte de calorías y proteínas en los triturados o en las comidas añadir:

**Leche**: Leche en polvo (10 cucharadas) en cada litro de leche entera o semidesnatada.

A primeros platos (sopas, purés y cremas), salsas, y postres (batidos, fruta fresca o en almíbar), en éstos últimos también puede añadir leche condensada.

Tómela acompañada de cereales, galletas, cacao, azúcar, miel, etc.

**Yogur**: A batidos de frutas, cereales y salsas para ensaladas.

Acompáñelo de frutos secos troceados o molidos, azúcar, miel, leche condensada, etc.

**Queso**: Fundido, rallado o quesitos en porciones a purés, sopas, cremas, pasta, patatas, tortillas, suflés, crepes...

**Huevo**: Cocido rayado o triturado a legumbres, arroces, pasta, patata, sopas, purés, cremas, verduras, salsas, batidos de leche y helados. Claras o huevo entero cocido a bechamel, postres como flan o natillas.

**Carne y pescado**: Sumergirlos en leche antes de cocinarlos. Triturados en platos con verduras, salsas, sopas, cremas, etc. Con salsas de tomate frito, nata líquida, etc.

Posición más adecuada: Sentado, con la espalda apoyada y recta (ayudarse con conjines si es necesario), con 90° de flexión de cadera y rodillas, los pies apoyados en el suelo o en un soporte. La espalda y la cabeza bien alineadas. La cabeza flexionada hacia el pecho y al tragar intentar acercar lo más posible la barbilla al pecho y mirando al “ombligo”. Evitar acostarse inmediatamente después. Estar sentado ó incorporado en la cama a 45°, al menos 30 minutos después de las comidas.

En caso de pérdida de fuerza en una parte del cuerpo, rotar la cabeza hacia ese lado y coma hacia ese lado. Al acabar de comer asegúrese de que no quede ningún resto de comida en la boca.

<b>DESAYUNO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• A ELEGIR ENTRE:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Triturado de leche (200ml) con 5 galletas tipo "María" y fruta</li> <li>2. Triturado de yogur, membrillo y queso fresco</li> <li>3. Triturado de leche (200ml)+azúcar (10g)+ bizcocho 50g</li> </ol> </li> </ul>
<b>MEDIA MAÑANA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• A ELEGIR ENTRE:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Puré de frutas: Plátano, pera, naranja. 3 galletas tipo "maría"</li> <li>2. Triturado :yogur, 3 galletas tipo "maría" y kiwi</li> <li>3. Puré de frutas: Kiwi, pera, plátano, 3 galletas tipo "maría"</li> </ol> </li> </ul>
<b>COMIDA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• PRIMER PLATO A ELEGIR ENTRE:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Puré de Lentejas con Arroz: 50 g lentejas, 30 g arroz, 20 g tomate, 20 g zanahoria, aceite de oliva 10g</li> <li>2. Puré de Patata:80 g patata, 30 g puerro, aceite de oliva 10g</li> <li>3. Puré de Arroz a la Jardinera60 g arroz, 10 g guisantes,10 g zanahoria, aceite de oliva10g</li> </ol> </li> <li>• SEGUNDO PLATO A ELEGIR ENTRE:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Triturado de Merluza con Bechamel: 100 g merluza, bechamel: 20 g harina, 10 g mantequilla, 150 ml leche semidesnatada</li> <li>2. Triturado de huevo: 60 g de huevo, 70 g de patata, aceite de oliva 10g</li> <li>3. Triturado de Ternera Guisada: 100 g ternera, 20 g tomate, 10 g zanahoria, 10 g pimienta, 20 g patata, aceite de oliva 10g</li> </ol> </li> <li>• POSTRE A ELEGIR ENTRE:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Yogur natural y Azúcar 10 g</li> <li>2. Túrmix de Compota de Pera</li> <li>3. Natillas</li> </ol> </li> </ul>
<b>MERIENDA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cómo el desayuno</li> </ul>
<b>CENA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• PRIMER PLATO A ELEGIR ENTRE:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Crema de Verduras: 100 g acelga, 30 g zanahoria , 70 g patata, 1 quesito, aceite de oliva 10g</li> <li>2. Crema de Calabacín:130 g calabacín, 1 quesito, 60 g patata, aceite de oliva 10g</li> <li>3. Triturado de Sopa de Ajo:20 g ajo, 20g cebolla y pimienta, 15g pan blanco, 20g huevo, aceite de oliva 10g</li> </ol> </li> <li>• SEGUNDO PLATO A ELEGIR ENTRE:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Triturado de Pavo asado con Arroz y Zanahoria:100 g pavo, 30 g zanahoria, 30 g arroz, aceite de oliva 10g</li> <li>2. Triturado de Pollo con Pasta y Champiñones:100 g pollo, 30 g pasta, 25 gchampiñones, aceite de oliva 10g</li> <li>3. Triturado de Bacalao con Salsa de Verduras:100 g bacalao, 25 g ajo, 10 g cebolla, 15 g harina, aceite de oliva 10g</li> </ol> </li> </ul>

- POSTRE A ELEGIR ENTRE:
  1. Triturado de Frutas
  2. Triturado de Melocotón en Almíbar
  3. Mousse de Chocolate