

Com millorar la dificultat d'empassar-se els aliments



Menja assegut/da amb l'esquena recta.



Els aliments han de tenir una textura de puré espès i homogeni, sense trossos sòlids.

Evita el pa torrat i la fruita seca; sempre que puguis suca els aliments per fer-los més tous.

Espesseix els líquids amb gelatina o preparats de farmàcia.

Evita els aliments tebis; si són freds o calents són més fàcils d'empassar-se.



La tos durant els àpats és un senyal d'alarma.

És recomanable saber com actuar en cas d'ennuegament.

