

DISFAGIA 4° LIVELLO: LA DIETA GIUSTA



Lo specialista in nutrizione e deglutizione è la figura di riferimento a cui devi rivolgerti per la prescrizione di una dieta adatta al tuo disturbo.

La disfagia infatti ha **4 diversi livelli di gravità**, a seconda del tipo di problemi di deglutizione che comporta, e per ognuno di essi è prevista una dieta con **alimenti di consistenza e caratteristiche adeguate**.

Se il medico ti ha consigliato una **dieta di 4° livello**, significa che puoi assumere alimenti morbidi facilmente masticabili, tritati o anche in piccoli pezzi, poiché sei **in grado di deglutire solidi e liquidi**.

Dovrai evitare invece i cibi crudi, secchi e croccanti, che potrebbero sbriciolarsi e andarti di traverso.

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.

Gruppi alimentari

Caratteristiche

Carne, pesce e derivati, uova	<i>Ricchi di proteine e ferro</i>
Latte e derivati	<i>Ricchi di proteine, calcio e fosforo</i>
Ortaggi e frutta	<i>Ricchi di acqua, sali minerali, vitamine e fibre</i>
Cereali e derivati, patate	<i>Ricchi di carboidrati</i>
Legumi	<i>Ricchi di proteine vegetali e fibra</i>
Grassi o oli da condimento	<i>Ricchi di energia</i>
Zuccheri e dolci	<i>Ricchi di energia a rapido assorbimento</i>
Bevande	<i>Ricche di acqua</i>

DIETA DI 4° LIVELLO

Dieta adatta a chi è in grado di assumere **alimenti facilmente masticabili** e di deglutire solidi e liquidi.

Cibi consigliati

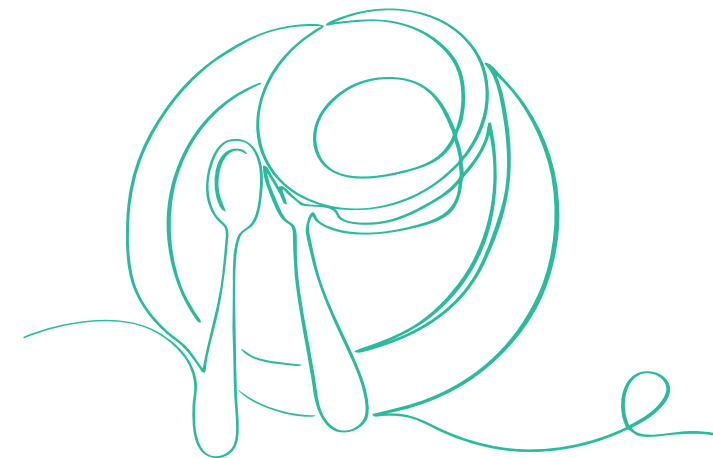
Sono indicati gli **alimenti morbidi** e non frullati, anche in piccoli pezzi o tritati, ma privi di parti dure o fibrose.

Cibi vietati

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

I liquidi

Non ci sono controindicazioni specifiche riguardanti l'acqua e altri liquidi non addensati: per la loro assunzione dovrai fare riferimento soltanto alla tua tollerabilità.



Gruppo di alimenti	Alimenti consigliati	Alimenti sconsigliati
CEREALI E DERIVATI	Pane morbido o leggermente tostato, cereali da latte o da cucinare, pasta e riso.	Cibi molto croccanti.
CARNI	Tutte le carni senza filamenti e ben cotte; carni macinate, prosciutto cotto e insaccati cotti.	Tutte le carni di consistenza filamentosa.
PESCE	Tutti i tipi di pesce, ben cotti e privati di testa, coda, pelle e lisce.	Pesci che non possono essere privati facilmente di pelle, coda, lisce, ecc.
LATTE E YOGURT	Tutti. Latte, panna, besciamella, burro, ecc. possono essere aggiunti ai piatti per aumentare l'apporto calorico.	
FORMAGGI	Tutti i formaggi freschi e cremosi. Quelli stagionati sono consigliati grattugiati, aggiunti ad altre preparazioni.	
UOVA	Utili per molte preparazioni (es. creme o flan) e per arricchire minestre.	
VERDURE	Tutte ben cotte, senza buccia, semi e filamenti. Anche in scatola o surgelate.	Le verdure eccessivamente filamentose (es: sedano, finocchi).
LEGUMI	Tutti i tipi ben cotti e passati al setaccio.	
PATATE	Cotte e passate al setaccio fino a ottenere una purea omogenea.	
FRUTTA	Tutta la frutta fresca, privata di buccia, torsolo e semi, ben cotta o passata. Succhi di frutta.	
GRASSI	Olio, burro, panna.	
DOLCI	Creme, budini, gelato, flan di frutta, frappè, torte e biscotti morbidi, merendine.	Caramelle dure, gomme da masticare.
BEVANDE	Secondo tollerabilità individuale.	Secondo tollerabilità individuale.

COLAZIONE & SPUNTINI

Clafoutis di ciliegie

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 250 g di ciliegie
- 1 uovo e 1/2
- 60 g di farina
- 50 ml di latte
- 25 g di zucchero
- Scorza di 1/2 limone grattugiata

PREPARAZIONE

Lava e snocciola le ciliegie, poi disponile in un tegame e falle cuocere per 10 minuti. In una terrina sbatti l'uovo con lo zucchero, unisci la farina e poi il latte poco per volta, mescolando bene per non fare grumi, e alla fine aggiungi la scorza di limone. Versa il composto sulle ciliegie e fai cuocere lentamente per 5 minuti, mescolando ogni tanto. Lascia raffreddare e servi accompagnato da panna montata.

Valori nutrizionali per una porzione

Energia Kcal	Proteine g	Grassi g	Carboidrati g
299	10	5,5	52,5



Crema di frutta

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 100 g di panna
- 2 cucchiaini di zucchero
- 50 g di mascarpone
- 200 g di macedonia
- 4 savoiardi

PREPARAZIONE

Monta la panna con le fruste in una terrina, poi aggiungi delicatamente lo zucchero e il mascarpone lavorato a crema con un cucchiaino. Frulla la macedonia ben sgocciolata e tieni da parte il succo. Fodera delle coppette con i savoiardi ammorbiditi nel succo della macedonia e versaci sopra la crema. Servile fresche.

Valori nutrizionali per una porzione

Energia Kcal	Proteine g	Grassi g	Carboidrati g
436	5	30	36,5



PRIMO PIATTO

Gnocchi di patate al gorgonzola

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 330 g di patate
- 80 g di farina
- 50 g di gorgonzola
- 15 g di parmigiano
- 1 tuorlo d'uovo
- Noce moscata
- Sale

PREPARAZIONE

Lava e fai cuocere le patate, poi sbucciale e passale al setaccio. Impastale con la farina, il tuorlo, il parmigiano, un pizzico di sale e la noce moscata, fino a formare un composto omogeneo. Stacca dei piccoli pezzi e arrotolali sul tavolo con la punta delle dita, realizzando dei filoni da cui ricaverai gli gnocchi tagliandoli con un coltello. Cuocili in una pentola di acqua bollente fino a quando saliranno a galla. Nel frattempo fai sciogliere il gorgonzola in un tegame e unisci gli gnocchi mescolando bene, poi servi subito.

Valori nutrizionali per una porzione

Energia Kcal	Proteine g	Grassi g	Carboidrati g
441	17	13	64



SECONDO PIATTO

Polpette di sogliola

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 100 g di sogliola cotta
- 25 g di besciamella
- ½ fetta di pancarré
- 1 uovo
- Farina
- Burro
- Sale

PREPARAZIONE

Fai cuocere la sogliola, puliscila perfettamente e sbriciola i filetti in una ciotola. Unisci la besciamella, il pancarré inumidito e spezzettato, l'uovo e un pizzico di sale. Mescola bene e forma con le mani delle piccole polpette, passale nella farina scuotendo via quella in eccesso e poi cuocile nel burro molto caldo rosolandole da ogni lato.

Valori nutrizionali per una porzione

Energia Kcal	Proteine g	Grassi g	Carboidrati g
181	17,5	11	3



CONTORNO

Carote all'inglese

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 250 g di carote
- 50 g di panna
- 25 g di burro
- 50 g di brodo
- sale

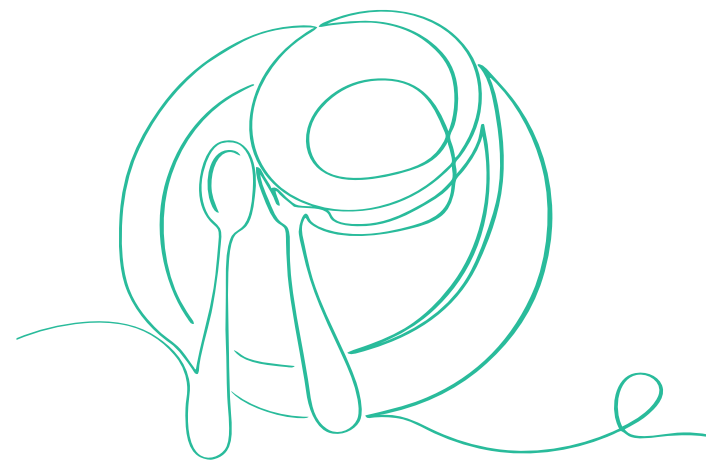
PREPARAZIONE

Sbuccia le carote e tagliale a rondelle. Porta a bollire il brodo con poco burro e un pizzico di sale, aggiungi le carote e falle cuocere fino a quando saranno morbide.

Toglile dal fuoco, unisci la panna e il burro rimasto, mescola bene e rimetti a cuocere per 2/3 minuti, poi versa nel piatto.

Valori nutrizionali per una porzione

Energia Kcal	Proteine g	Grassi g	Carboidrati g
205	2,5	19,5	6



PIATTO UNICO

Cannelloni di magro

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- 4 crepes
(100 g di latte, 1 uovo, 50 g di farina).
- 180 g di ricotta
- 40 g di spinaci
- 15 g di parmigiano
- 1/2 uovo
- 2 dl di besciamella
- Sale

PREPARAZIONE

Prepara 4 crepes.

Unisci in una ciotola la ricotta con gli spinaci cotti e tritati, l'uovo, il parmigiano, il sale e mescola bene.

Dividi il composto disponendolo al centro delle crepes, arrotolale e mettile in una teglia.

A parte prepara la besciamella piuttosto fluida e versala sopra le crepes. Fai gratinare in forno molto caldo fino a quando saranno ben dorate.

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>
537	31	29	38

