

## FÁCIL MASTICACIÓN

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
DÍA 1	Café con leche con Bizcochos de soletilla (*). Pera madura	Batido de yogur y plátano	Calabacín dado con patata. Merluza hervida al limón	Compota de frutas	Flan de patatas con parmesano. Tortilla de queso. Yogur
DÍA 2	Leche con cereales dextrinados. Compota de manzana con canela	Cuajada	Crema de garbanzos y arroz. Concha de pollo gratinada. Torrija	Batido de melocotón	Mouse de pimientos asados. Queso fresco. Gelatina
DÍA 3	Leche con cacao y magdalenas (*). Fruta madura	Flan	Macarrones con tomate. Pastel de ternera con salsa al vino dulce. Compota de pera	Batido de frutas en almíbar	Ensaladilla rusa cremosa. Triturado de ternera con verduras. Yogur
DÍA 4	Café con leche y galletas (*). Zumo de naranja	Manzana asada	Crema de judías blancas. Pescado al vapor con salsa marinera. Flan	Cuajada	Salmorejo. Huevos revueltos. Fruta madura
DÍA 5	Leche con cereales. dextrinados y azúcar. Gelatina	Batido de sandía	Lacitos con salsa carbonara. Croquetas de pollo. Gelatina	Natillas	Gazpacho de aguacate y yogur. Filete de merluza con mayonesa al aroma de manzana. Crema de ciruelas
DÍA 6	Leche con cacao y azúcar. Bizcocho casero (*). Manzana al horno	Cuajada	Crema de lentejas rojas al curry. Brazo de gitano de patata y atún con salsa aurora. Zumo de naranja	Yogur con cereales dextrinados	Panaché de verduras. Tortilla francesa. Yogur
DÍA 7	Leche con cereales dextrinados. Compota de albaricoque	Batido de pera y plátano	Judía hervida con patata. Canelones de carne con bechamel. Gelatina	Cuajada	Crema de calabacín. Hamburguesa de pescado con salsa de queso. Yogur

Se trata de realizar la cocina según los gustos, sabores y preferencias de la persona, pero modificando la presentación y la textura de los platos a un textura de **fácil masticación**.

Es importante adaptar el volumen que mejor es tolerado bien sea, cuchara de café, postre o sopera.

## **LAS CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA DE FÁCIL MASTICACIÓN SON:**

- Alimentos blandos y jugosos que pueden partirse con un tenedor.
- Los alimentos más secos deben cocinarse o servirse con salsas espesas.
- Deben evitarse los alimentos que suponen un alto riesgo de atragantamiento.

## **ACLARACIONES DEL MENÚ PROPUESTO:**

(\*) En los desayunos donde aparece leche con galletas, bizcocho... para evitar dar alimento con dobles texturas optaremos por preparar un triturado de leche o café con el alimento sólido.

Las preparaciones de alimentos más secos deben servirse acompañadas de salsas homogéneas, sin dobles texturas para garantizar una deglución segura.

En función de la tolerancia a los líquidos se deberán espesar a la consistencia adecuada (néctar, miel o puding).