

# RECEITAS ELABORADAS PARA DOENTES COM DISFAGIA

A deglutição é um dos mecanismos neurológicos mais complexos do corpo humano e pode estar afetada em pessoas com doenças metabólicas com repercussões neurológicas. Esta afetação é conhecida como disfagia, isto é, dificuldade a engolir que, conseqüentemente, impede a alimentação de uma forma segura.

Os alimentos para os doentes que apresentam disfagia devem ter uma textura específica que facilite a sua deglutição, isto é, nem muito líquida nem muito sólida o que pode dificultar a atratividade dos pratos para crianças uma vez que têm sempre a imagem de puré. Para ajudar a preparar estes pratos e torná-los mais atrativos, quatro dietistas-nutricionistas uniram os seus esforços para criar receitas adequadas para pessoas afetadas pela disfagia. Elas pensaram em pessoas adultas mas no Guia Metabólica constatamos que muitas das suas sugestões são também adequadas para crianças.

Como fruto dos seus esforços, surge o livro Nutilis Powder® *à la carte*, que inclui cerca de cinquenta receitas de pequeno-almoço, lanches, refeições e sobremesas sendo que algumas delas destinam-se apenas a adultos, nas quais se utiliza este espessante. Além disso, as nutricionistas María Lecha, Ivet Ribot, Amaya Peñalva e Isabel Cots expõem conselhos práticos relativos à preparação dos pratos e cada receita inclui a composição nutricional por porção.



## CARACTERÍSTICAS DA DISFAGIA E SUA DIETA

As complicações nutricionais e respiratórias da disfagia orofaríngea (DOF) são muito graves e frequentes. Muitos dos doentes, antes do diagnóstico de DOF, já apresentam um comprometimento do estado nutricional por uma ingestão insuficiente de alimentos por um longo período de tempo devido à dificuldade de deglutir alimentos quer sólidos quer líquidos. É por isso que a desnutrição e a desidratação devem ser tratadas o mais precocemente possível.

As dietas para a disfagia foram desenhadas de forma a suprir as necessidades específicas das pessoas com disfagia, incluindo a redução do risco de aspiração. O aumento da viscosidade do bolo alimentar melhora de forma significativa a segurança e eficácia da deglutição. Para isso, é necessário adaptar as preparações alimentares, quer sólidas quer líquidas, obtendo-se a textura mais fácil e segura para deglutir.



## INFORMAÇÃO E CONSELHOS SOBRE A DISFAGIA NO GUIA METABÓLICA

No Guia metabólica dispomos de alguns conselhos práticos que podem ser bastante úteis na abordagem da disfagia no seu lar, não deixe de os consultar.

**Projeto:** As Doenças Metabólicas Raras em Português, um projeto APCDG & Guia Metabólica.

**Apoio económico:** "Para ti, sempre: um CD de música, uma vida CDG", coordenado pela APCDG em 2014 e realizado em conjunto com famílias, amigos e profissionais CDG.

**Coordenação da tradução:** Vanessa Ferreira (Associação Portuguesa CDG e outras Doenças Metabólicas Raras, APCDG, Portugal), Mercedes Serrano e Maria Antónia Vilaseca (Guia Metabólica).

**Tradução:** Ana Cristina Pereira Guimarães, Afiliação profissional: Estudante do Mestrado Integrado em Medicina no Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar.



Passeig Sant Joan de Déu, 2 08950  
Esplugues de Llobregat  
Barcelona, Spain  
Tel: +34 93 203 39 59  
[www.hsjdbcn.org](http://www.hsjdbcn.org) /  
[www.guiametabolica.org](http://www.guiametabolica.org)  
© Hospital Sant Joan de Déu. All rights reserved.