



Sobre estas líneas una Fideuá con alioli. La foto de la portada de sección corresponde a una ensalada verde con tomate y paté de aceitunas. ©FundacióAlícia.

Alimentación triturada más allá de la nutrición: claves para preparar menús atractivos

25-04-2017

La adaptación de texturas es un tema del que hemos hablado en diversas ocasiones. Hoy os ofrecemos un artículo en el que se explican los aspectos principales a tener en cuenta para que una alimentación de textura modificada sea nutritiva y placentera. Al final del artículo encontraréis además los enlaces para descargaros una guía e información sobre una jornada dirigida a los profesionales de cocina, todo ello de Fundació Alícia.

Como consecuencia de diferentes tipos de enfermedades y también del propio proceso de envejecimiento, una gran parte de nuestra sociedad tiene dificultades a la hora de masticar los alimentos o bien a la hora de tragarlos. Por ejemplo, la disfagia (dificultad para tragar de forma segura y eficaz), afecta a más del 30% de personas que han sufrido un ictus y acabará afectando a la mayoría de personas con Parkinson y Alzheimer. En cuanto a los problemas de masticación, los datos indican que afectan casi al 40% de personas a partir de los 65 años y a más del 60% de los mayores institucionalizados. Estas personas se ven obligadas a adaptar la textura de su alimentación, optando principalmente por comer triturados; lo que popularmente se conoce como purés.

Demasiado a menudo, esta adaptación no tiene suficientemente en cuenta que, además de equilibrada y segura, debería ser también satisfactoria y placentera. En muchos centros llaman a esta adaptación dieta triturada, pastosa o túrmix. Y aquí ya encontramos el primer error, pues no se trata de una dieta sino de una adaptación de la textura de una dieta. Por lo tanto, si la persona que requiere textura adaptada no tiene ninguna prescripción que lo indique, no debe comer propuestas diferentes del resto de usuarios que toman el menú basal. Hay que cambiar la consistencia, no los platos. Y en el caso de patología asociada, pues lo mismo, si es una persona diabética por ejemplo, que lleva una dieta concreta, lo que habrá que hacer es modificar la textura de la misma. Hay que tener en cuenta que, en la mayoría de casos, sobre todo los de personas mayores institucionalizadas, el momento más esperado del día es el de las comidas.

De la monotonía a la variedad

En demasiadas ocasiones los 'menús triturados' son en realidad platos y preparaciones tipo puré que en general contienen todos aquellos nutrientes que la persona necesita, pero que se presentan con colores y aromas monótonos, texturas no siempre agradables, volúmenes demasiado grandes por lo que nada estimulantes (la variación es un estímulo, la homogeneidad cansa), difícilmente identificables (percibimos para identificar aquello con lo que nos relacionamos) y en definitiva, poco atractivos y de baja aceptación. Por lo tanto, por muy suficientes y equilibrados que sean, si no se consumen, no cumplirán su función nutritiva.

Resulta pues imprescindible tener en cuenta, prioritariamente, el usuario al que irá destinada la elaboración para poder satisfacer todas sus necesidades, y cubrir consecuentemente sus requerimientos nutricionales pero también sus requerimientos emocionales, que responderán a su personalidad psicológica, cultural y social. Es decir, modificar la textura de la alimentación, no debe ser sinónimo de renunciar de golpe a todo lo que, de manera habitual, formaba parte de la cultura, hábitos y preferencias de la persona hasta el momento del cambio.

La clave del éxito es entender que casi cualquier plato o alimento se puede triturar y, que sólo hay que tener en cuenta algunos consejos e indicaciones. Es igual de posible hacer un triturado de una ensalada verde (y así asegurar el consumo de verduras en crudo, imprescindibles por su contenido en vitaminas y antioxidantes) como de unos canelones el día de San Esteban o, por qué no, de un vermut el domingo.

Jugar con diferentes estrategias permitirá que aquella elaboración se parezca al original lo máximo posible, conservando el aroma, el contraste de sabores y hasta procurando que recuerde la apariencia con el objetivo principal de que la persona continúe teniendo la sensación de que come como siempre lo ha hecho y la diferencia sólo se encuentre en la textura.

Aspectos principales a tener en cuenta en la gastronomía triturada

Así pues, los puntos claves para conseguir una alimentación de textura modificada nutritiva y placentera son:

1. - **La planificación inicial de los menús.** Ésta nos permitirá garantizar una alimentación variada y saludable, y tendrá en cuenta las recomendaciones de cantidad y frecuencia de los diferentes grupos de alimentos y las necesidades nutricionales del comensal. Hay que basar esta planificación en la alimentación habitual de las personas, por lo que no pueden faltar los espaguetis con tomate, la tortilla de patatas, el pollo asado, la ensalada verde o el bacalao con pisto entre otros. También es importante tener en cuenta el volumen final; comer triturado cansa antes que la comida normal, debido a la homogeneidad de la textura.
2. - **Los ingredientes.** A la hora de escogerlos, hay que tener en consideración aspectos como su calidad, su sabor y sobre todo su comportamiento en cuanto a textura y color final que dará al plato cuando el trituramos.
3. - **El proceso de elaboración.** Habrá que tener en cuenta posibles manipulaciones necesarias antes de cocer los alimentos, los efectos de las diferentes técnicas de cocción, la propia acción de triturar o procesos como colar, espesar o texturizar. Es importante seguir utilizando diferentes cocciones para conseguir unos menús variados. Por lo tanto, es imprescindible combinar técnicas como el horno, la plancha, los guisos, cocidos ... e incluso los fritos y rebozados.
4. - **El servicio.** Es tan importante la preparación como el servicio de las elaboraciones. Aspectos como el color, el aspecto final, la temperatura, la vajilla y la disposición serán fundamentales para que el plato sea aceptado. Es básico que el comensal pueda identificar lo que come a primera vista, ya sea porque el plato lleva alguna decoración o vajilla que ayuda a hacerlo o porque hay una tarjeta escrita o por que se le explica. No saber lo que se va a comer es uno de los principales motivos de rechazo.

Herramientas de ayuda: guía y jornada

Toda esta información se puede encontrar íntegramente en la publicación abierta y gratuita "Guía Práctica de Gastronomía Triturada", que da respuesta a todas aquellas personas que requieren de la adaptación más común de la textura de su dieta. El manual, descargable en catalán y en español, sintetiza los conceptos más básicos de forma práctica y comprensible, con un diseño muy visual para que cualquiera pueda aprender a hacer una buena comida triturada, tanto desde el punto de vista de la nutrición como del estímulo del apetito.

Los chefs, tecnólogos, nutricionistas y expertos en cultura de la alimentación de la Fundació Alícia han desarrollado la *Guía práctica de gastronomía triturada* en colaboración con la Agencia de Salud Pública de la Generalitat de Catalunya y con el apoyo de la Fundació Catalunya-La Pedrera (tenéis el link de descarga al final del artículo).

– Descarga de la guía en castellano: [Guía práctica de gastronomía triturada](#).

– Descarga de la guía en catalán: [Guía práctica de gastronomía triturada](#).

Noticias Relacionadas

- Una I+D+I más consciente, para una mejor restauración social y colectiva
- Técnica y dietética culinaria: modificación de texturas y consistencia de los alimentos
- Residencia 'Sant Cebrià' pone en marcha un proyecto para personas con disfagia
- Personas con disfagia, ¿qué y cómo hacer para que se alimenten correctamente?
- Consejos para conseguir dietas de textura modificada más sabrosas y atractivas

- La adaptación de texturas, clave para una mejor calidad de vida de los mayores



Fabiola Juárez es dietista - nutricionista e ingeniera agrónoma especializada en industria alimentaria. Actualmente trabaja como responsable de proyectos de investigación en el área de Salud y Hábitos de la **Fundació Alícia**. @: fabiola@alicia.cat