

Te encuentras en Inicio / Divisiones / Sociosanitario /

Comer bien al envejecer: ¿por qué la restauración colectiva debe anticiparse a la presbifagia?

Comer bien al envejecer: ¿por qué la restauración colectiva debe anticiparse a la presbifagia?

Miércoles, 04 de febrero 2026

La presbifagia, un proceso asociado al envejecimiento que afecta a la deglución, plantea retos para la restauración colectiva, según explica Marisa García, directora de investigación en Cresca (UPC). Es una condición que puede causar fatiga al comer y rechazo de alimentos. Las colectividades deben liderar un cambio que pasa por adaptar menús mediante el marco IDDSI, que mejore la seguridad y calidad alimentaria, previniendo la desnutrición y reforzando la dignidad de los mayores.

El envejecimiento saludable no excluye cambios fisiológicos que afectan a la alimentación. Uno de los más frecuentes y menos visibles es la **presbifagia**, un proceso asociado al envejecimiento normal que implica una disminución progresiva de la eficacia y la seguridad de la **deglución** en personas mayores aparentemente sanas.

La presbifagia, por definición, no es una enfermedad patológica, sino un **conjunto de cambios funcionales propios del envejecimiento** que pueden o no causar síntomas clínicos notorios. En los adultos mayores, la presbifagia se asocia a una disminución progresiva de la fuerza, la coordinación y la sensibilidad de las estructuras implicadas en la deglución. Por ello, algunos estudios la consideran parte de un continuo hacia la **disfagia orofaríngea**.

A diferencia de la disfagia clínica, la presbifagia no suele diagnosticarse ni generar una alerta inmediata. Sin embargo, sus consecuencias pueden ser relevantes: mayor fatiga al comer, entrecimiento de la ingesta, alteración de los sabores de los alimentos, cambios de humor y rechazo de los alimentos de siempre. En este contexto, no debe culpabilizarse a los profesionales de la restauración colectiva. Puede afirmarse que los profesionales responsables —residencias, centros sociosanitarios y hospitales— deben contemplar la **derivación a un logopeda**, figura clave, para diagnosticar la presbifagia y recomendar la textura adecuada, evitando así malbaratar alimentos correctamente diseñados para adultos sin esta alteración tan frecuente. La restauración colectiva desempeña un papel clave en la **prevención de la desnutrición** del adulto mayor institucionalizado.

Para los equipos directivos y los profesionales de cocina, comprender la presbifagia significa **anticiparse**. No se trata de medicalizar la alimentación, sino de **adaptarla** mediante estándares consensuados dirigidos a este perfil de comensales.

La evidencia científica y el consenso internacional, que proponen el **marco IDDSI** (*International Dysphagia Diet Standardisation Initiative*), ofrecen herramientas claras para trabajar con **texturas más seguras, estables y coherentes**, sin renunciar al valor gastronómico. Aplicar estos criterios en menús estándar para personas mayores no solo mejora la experiencia alimentaria, sino que reduce complicaciones evitables y refuerza la calidad asistencial del centro. Además, disminuye el rechazo de propuestas de menús bien preparados.

La optimización de procesos pasa por la implementación de **herramientas de control de calidad**, como pruebas de viscosidad y de texturización de los estándares IDDSI en tiempo real. Esto permite promover una alimentación más saludable, contener los costes por menú, garantizar altos estándares de calidad y simplificar la gestión diaria de los profesionales.

La presbifagia nos recuerda que comer bien en la persona mayor sana no es solo una cuestión de gusto o tradición, sino de salud y dignidad. La restauración colectiva tiene hoy la oportunidad —y la responsabilidad— de **liderar este cambio**, ampliando su formación. El marco IDDSI constituye una herramienta complementaria y estandarizada que permite una valoración segura y sistemática, tanto en el ámbito clínico como en el de la restauración.

Noticias Relacionadas

- [Reología, textura e IDDSI en restauración colectiva: claves para su aplicación en entornos asistenciales](#)
- [“Una persona que sufre disfagia debería comer igual de bien y variado que una que no la tiene”](#)
- [Disfagia: un desafío creciente de salud pública y una llamada a fortalecer los equipos multidisciplinares](#)
- [Cocinar bien salva vidas: la importancia de adaptar las texturas correctamente, para evitar riesgos](#)

Marisa García es directora de investigación en el Área de Disfagia de Cresca (Centro de Investigación en Seguridad y Control Alimentario) y sanitaria experta en manejo de riesgo de la disfagia. Es doctora por la UPC y formadora en Marisa García Cresca, Fundació Alícia, Acra y Femarec. También es impulsora de la implementación del marco internacional IDDSI y autora de la *Guia mèdica per pacients amb disfàgia orofaríngea* (Colegio de Médicos de Barcelona). @:
marisa.garcia@upc.edu.