





## 'Comer diferente, comer bien', un recetario para colectividades sobre alimentación texturizada

Martes, 15 de junio 2021

**'Comer diferente, comer bien' es un recetario de alimentos texturizados, resultado de cuatro años de trabajo de profesionales, personas con disfagia y colaboradores del grupo de gastronomía del proyecto H+I (Huesca más inclusiva); un recetario adaptado a las necesidades de las colectividades por lo que en cada una de las recetas se especifica la cantidad de ingredientes necesarios para elaborar 20 raciones, detallando el proceso y las herramientas profesionales para su elaboración.**

A finales del año pasado se presentó el libro 'Comer diferente, comer bien: recetas seguras para chuparse los dedos. Recetario de alimentos texturizados'; un proyecto trabajado durante cuatro años por el grupo Gastronomía Inclusiva, del proyecto H+I (Huesca más inclusiva). Se trata de un recetario bilingüe (español y francés) ya que cuenta también con el apoyo de Pyrhequal (Pirineos-Handicap-Equidad Social), concebido como un proyecto colectivo entre entidades que trabajan con personas con discapacidad y/o dependencia sobre la base de crear una red transfronteriza de innovación, dirigida a mejorar su calidad de vida y la de sus cuidadores.

Uno de los factores que hacen especial este recetario es su objetivo: la elaboración de alimentos adaptados en textura para cocinas de restauración colectiva. Cada una de las recetas especifica la cantidad de ingredientes necesarios para la elaboración de 20 raciones, detallando el tipo de alimento utilizado, así como el proceso y herramientas profesionales necesarias para su elaboración.

Un exhaustivo trabajo en el que absolutamente cada etapa del proceso ha sido desarrollada con sumo cuidado y precisión por parte de especialistas en la materia, atendiendo el máximo de aspectos a tratar, desde la teoría hasta la elaboración de las recetas y la información que se incluye en ellas. Todo un reto ya que los alimentos texturizados han de cumplir cinco requisitos imprescindibles, teniendo que ser seguros, eficaces, nutritivos, organolépticamente adecuados y contar con una presentación atractiva. Una vez que el grupo de especialistas del grupo Gastronomía Inclusiva validaban una elaboración como adecuada, se repetía la receta entre tres y siete veces para asegurar que, siguiendo exactamente las indicaciones especificadas, los resultados obtenidos eran siempre los mismos.

Las recetas se han desarrollado en la cocina de la Asociación de Personas con Parálisis Cerebral Aspace Huesca, donde se cuenta con los medios necesarios y, sobre todo, con la colaboración y consejo de su equipo de cocina, pioneros en el desarrollo de este tipo de alimentación desde que comenzara el proyecto en la provincia de Huesca.

La validación más importante, sin embargo, fue la de las propias personas con disfagia: los que constituyen los destinatarios finales de estas recetas. Su percepción de la calidad de la receta y su satisfacción acabó por convertirse en uno de los pilares fundamentales a la hora de desarrollar el recetario.

Según los responsables del trabajo, con 'Comer diferente, comer bien: recetas seguras para chuparse los dedos. Recetario de alimentos texturizados' se ha dado un gran paso para mejorar la calidad de vida de las personas con disfagia. Uno más de los ya dados por el Grupo de Gastronomía, como los cursos transfronterizos específicos para profesionales de la cocina, la generación de material didáctico audiovisual sobre la disfagia, o la publicación de la guía bilingüe sobre disfagia. Este recetario pretende ser el primero de muchos más documentos, destinados tanto a profesionales como a los hogares de las personas con disfagia, para seguir avanzando en este área.

[– Descarga íntegra de la guía.](#)

### Noticias Relacionadas

- [Indeed, el proyecto europeo cuyo objetivo es mejorar el conocimiento de la disfagia](#)
- [Nueva guía de nutrición para personas con disfagia, abordada desde diferentes disciplinas](#)
- [El Hospital Príncipe de Asturias presenta un manual sobre disfagia, que incluye 36 recetas](#)
- [Adaptación de la alimentación en los pacientes con disfagia por daño cerebral adquirido](#)

