



Algunas de las elaboraciones especialmente diseñadas para mejorar la aceptación de los alimentos en personas que sufren alteraciones del gusto y/o el sabor.

Luchar desde la cocina contra los disgustos que nos da la Covid (y otras enfermedades)

27-01-2021

El pasado 26 de enero, Fundació Alicia organizó un webinar sobre estrategias culinarias frente a la pérdida del gusto y olfato. Alteraciones como la anosmia, ageusia, disgeusia, hiposmia, etc., llevan al paciente a un menor disfrute de la comida, poniendo su nutrición en riesgo. La sesión desgranó una serie de consejos culinarios para mejorar la aceptación de los alimentos facilitando su identificación, potenciando su sabor o bien estimulando los sentidos con diferentes estrategias adaptadas.

No ha sido hasta la irrupción de la Covid-19, como uno de los síntomas más recurrentes y diferenciales de la enfermedad, cuando las alteraciones del gusto y el olfato han alcanzado protagonismo, aunque en realidad su prevalencia en la población era ya elevada antes de la pandemia (se estima que afectan a un 20% de la población); estas alteraciones aparecen como consecuencia de muchas otras patologías: sintomatología asociada a diferentes infecciones respiratorias, efecto secundario de los tratamientos oncológicos, en enfermedades neurodegenerativas, como parte del propio proceso de envejecimiento, en algunas enfermedades neuroendocrinas... incluso aparecen de forma congénita o provocadas por factores ambientales y ocupacionales.

Dentro de las alteraciones del gusto y el olfato podemos considerar la anosmia y la hiposmia (pérdida o bien disminución de la capacidad para percibir olores) y también la ageusia y la hipogeusia (cuando la pérdida o disminución es en la capacidad para percibir sabores). Entre las más comunes también encontramos alteraciones como la disnosmia y la disgeusia (para olfato y gusto respectivamente) que hacen referencia a una percepción distorsionada, cuando aquello que resultaba agradable o familiar, ahora ya no lo parece.

Según la patología o condición de base por la que se den, su causa será diferente (la parte afectada de los mecanismos de percepción a nivel fisiológico es distinta en una persona si padece alteración en el olfato por una enfermedad neurodegenerativa o por una infección respiratoria) pero la problemática final será la misma como consecuencia de la estrecha relación entre aquello que percibimos a través de los sentidos y nuestra aceptación de los alimentos, platos y elaboraciones que vamos a comer. Así, todas ellas, anosmia, ageusia, disgeusia, hiposmia... nos llevan a un menor disfrute de la comida, poniendo nuestra alimentación en riesgo, y más aún cuando muchas de las patologías en las que pueden aparecer tienen condicionantes dietéticos añadidos.

Mejorar la aceptación del plato

Y es que, aunque a nivel teórico tengamos bien definidas estas alteraciones, la realidad demuestra que somos incapaces (a no ser que estemos fuertemente entrenados para ello) de distinguir entre qué es gusto y qué es aroma. Cuando el alimento está en la boca, percibimos los gustos básicos (salado, umami, dulce, amargo o ácido) y también los aromas que llegan a la nariz vía retronasal. El sentido del gusto y el olfato actúan sinérgicamente en lo que conocemos como percepción sensorial. Además, necesitaremos integrar otra información sensorial para reconocer qué estamos comiendo y que ello nos produzca placer como la identificación visual, los aromas olidos por vía nasal o las características de la textura y la temperatura.

De esta manera, el abordaje dietético-culinario de estas alteraciones tendrá un objetivo principal, el de mejorar la aceptación del plato facilitando su identificación, potenciando su sabor o bien estimulando los sentidos con diferentes estrategias adaptadas. Pero también deberá identificar cuál es la alteración concreta que estamos experimentando y todos aquellos condicionantes dietéticos añadidos que también se deban considerar, para integrarlos en las correctas estrategias culinarias.

Algunas recomendaciones que nos pueden ayudar a mejorar la aceptación de los platos, por parte de personas que sufren estas alteraciones son:

- Para la pérdida total del olfato y/o gusto será esencial cuidar la presentación y potenciar todo aquello que podamos percibir con los demás sentidos, como el color o la textura, incluso llegando a introducir en las recetas ingredientes que provoquen otras sensaciones estimulantes como el picante o el mentol.
- En caso de hiposmia y hipogeusia podrá ayudar el aumento de la condimentación de los alimentos con especias y/o hierbas aromáticas (menta, albahaca, orégano, romero, tomillo, laurel, hinojo...), o el uso de ingredientes con sabores fuertes, como el queso curado o el jamón, mezclados con cremas o verduras para potenciar su sabor. También el recurso de las preparaciones líquidas o jugosas, favoreciendo la disolución de las partículas gustativas y su entrada en las papilas, y la prevalencia de alimentos templados o calientes, puesto que algunos estudios concluyen que ciertos sabores pueden verse potenciados si se consumen en caliente.
- Finalmente, en el caso de disgeusia, podrá ayudar la acción de comer frutas ácidas (naranja, limón, fresas, kiwi, piña, etc.) que ayudan a disminuir el sabor desagradable, o la práctica de paladear té (con menta o limón) u otras infusiones, además de zumos de fruta o polos antes, durante y después de las comidas. También, y como lo frecuente es que el sabor desagradable aparezca y crezca conforme se va comiendo, comer pequeñas cantidades de diferentes platos y no mucha cantidad de una sola especialidad es una estrategia interesante para esquivar el gusto metálico asociada a un alimento concreto. Este gusto metálico, en muchas ocasiones suele venir dado por el consumo de alimentos ricos en proteínas, especialmente carne y pescado, por lo que, en esta situación, será interesante enmascararlos macerando estos alimentos en zumos cítricos, acompañándolos de salsas agrídulces o preparando platos que los contengan pero poco conocidos o diferentes, minimizando así el efecto de la expectativa y la asociación con el sabor desagradable.

Noticias Relacionadas

- 'La alimentación saludable en la etapa escolar', una nueva guía con información y recursos
- Nueva guía de nutrición para personas con disfagia, abordada desde diferentes disciplinas
- Entre el 30 y el 80% de pacientes hospitalizados por Covid-19 está en riesgo de desnutrición
- La alimentación, clave en la recuperación de pacientes vulnerables afectados por Covid-19



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