



Marc Puig-Pey y Núria May fueron los encargados de impartir el taller al que asistieron medio centenar de personas. ©Rest\_colectiva.

## Consejos para conseguir dietas de textura modificada más sabrosas y atractivas

10-06-2015

**Medio centenar de personas participaron el pasado martes 8 de junio en la Fundació Alícia, en un taller sobre dietas de textura modificada llevado a cabo en la jornada precongresual del IV Congreso internacional del Observatorio de la Alimentación. Consejos prácticos y demostración en directo de que una dieta a base de triturados puede ser sabrosa, atractiva y nutritiva.**

El *IV Congreso internacional del Observatorio de la Alimentación* contó con una jornada precongresual organizada en la sede de Fundació Alícia y que se inauguró con un taller destinado a mostrar cómo se pueden preparar dietas de textura modificada que sean sabrosas, atractivas, seguras y nutritivas. A esta jornada asistieron medio centenar de personas que disfrutaron también de una visita a los huertos de la fundación y participaron en tres talleres más (diseño de nuevos productos alimentarios, alergias e intolerancias y cocina y productos históricos).

**Marc Puig-Pey y Núria May**, ambos de Fundació Alícia, fueron los responsables de dirigir este primer taller centrado en las dietas trituradas y que se desarrolló a partir de una primera revisión de los aspectos negativos que habitualmente se dan en este tipo de dietas. Recordemos que un 45% del total de las personas institucionalizadas con más de 75 años de edad sufren disfagia; en estos casos, la adaptación de las texturas de los alimentos es un factor clave para mejorar su calidad de vida, evitar una malnutrición y prevenir la deshidratación. Tal como comentó May, *"lamentablemente en algunos centros, los menús triturados todavía presentan texturas desagradables, colores muy monótonos y sabores irreconocibles"*.

Concretamente, la deficiente aceptación que tienen muchas de las dietas trituradas que se ofrecen en hospitales y residencias se debe fundamentalmente a seis puntos básicos: ofrecen colores apagados y monótonos; gustos irreconocibles; texturas no siempre agradables; se suele servir mucha cantidad; son preparaciones poco estandarizadas; y el personal en cocina y del centro está poco motivado para preparar este tipo de dietas y ni siquiera las prueban antes de servirlos. Este último aspecto es según Puig-Pey muy importante ya que *"se da muchas veces el caso de que se ofrece un menú completo, en una sola ración de 300 o 400 g, servido en un bol que, por muy equilibrado que sea nutricionalmente hablando, el usuario se ve incapaz de comérselo tanto por la cantidad como por las características organolépticas. Si el personal de cocina hiciesen el simple ejercicio de vaciar el bol en un plato y*

*comérselo completo, verían rápidamente porqué el usuario no se lo acaba”.*

Llegados a este punto, el objetivo del taller fue el de demostrar que no es difícil servir una dieta con textura modificada atractiva y sabrosa, *“el reto está en conseguir la textura adecuada para cada necesidad y conseguir estandarizarla para que sea siempre la misma”.*

### **El producto y la técnica de cocción**

En la cocina triturada, como en cualquier otra, la calidad del producto es básica; en este tipo de cocina, además, es importante el color porque hace del plato que sea más apetecible y reconocible.

Los ingredientes tienen además, en este tipo de dietas, una funcionalidad concreta y necesaria para conseguir un producto final adecuado, con textura agradable.

- Frutas y verduras con elevadas cantidades de agua aportan texturas líquidas.
- Cereales, legumbres, tubérculos y algunas frutas y verduras, aportan consistencia (además tienen sabores bastante neutros –sobre todo en el caso de los cereales, legumbres y tubérculos–, que no enmascaran el sabor principal que debe tener el plato).
- Alimentos protéicos y algunas verduras aportan fibrosidad (es necesario combinarlos con los alimentos que aportan consistencia).
- Y las grasas, aceites y lácticos, aportan emulsión.

Una vez conocido como responden los alimentos al triturado, es importante también tener en cuenta la técnica de manipulación y cocción previa. *“El color final siempre será mucho más atractivo si el alimento ha pasado por la plancha que si lo hemos hervido; por otra parte, un truco sencillo pero muy importante de cara al sabor y color final, es cortar en trocitos muy pequeños el producto que vamos a cocinar para que tenga más superficie que coja el color dorado”*, afirmó Puig-Pey.

Finalmente se destacó también en este apartado la importancia que tiene la maquinaria utilizada *“es importante contar con una buena máquina para afinar el resultado y poder obtener un triturado bien ligado y emulsionado”*. Según los expertos de Alícia, se pueden conseguir hasta seis gamas de texturas diferentes que van desde la casi líquida hasta la más consistente que se derrite en la boca pero en el plato se puede presentar con formas diversas y se puede pinchar y comer con tenedor.

### **La estructura del menú y la presentación**

Como se ha dicho al principio es muy importante que en una dieta triturada se identifiquen los alimentos en el plato. Para ello es necesario triturar los diversos alimentos por separado.

En el taller se prepararon diversos platos en directo, entre ellos una *Ensaladilla rusa, con salsa de pimientos rojos y punta de aceitunas trituradas*; en el plato se sirvió como base el triturado de ensaladilla rusa, por encima un par de cucharadas del de pimientos rojos y por encima una punta de aceitunas también trituradas (de marca comercial, no manipuladas). Tres texturas y tres colores muy diferentes que permiten al usuario identificar cada uno de los ingredientes.

Otra manera de ayudar a la identificación de los alimentos es añadiendo como decoración del plato algún elemento original de la elaboración (canela en polvo y un trocito de piel de limón en un triturado de arroz con leche, por ejemplo).

Tal como comentó Núria May no hay que olvidar también el papel que juega la vajilla... no todos los triturados tienen por qué servirse en bol ni plato soper. También hay que tener en cuenta que los platos fríos hay que servirlos templados y los calientes un poco tibios para poder apreciar bien los sabores.

May y Puig-Pey hablaron y presentaron también diversos platos en el que se le da al triturado la forma de alguno de los elementos originales de la elaboración. Se elaboraron, por ejemplo, unas salchichas con escalivada (berenjena, pimiento y cebolla al horno). En la base del plato se colocó el triturado de escalivada y por encima, ‘dibujadas’ con una manga pastelera, tres salchichas que eran el triturado de una butifarra sin piel desmenuzada y pasada por la sartén, triturada con patata hervida y todo ello ligado con el propio jugo de la escalivada.

Ya por último, y según palabras de May *“para los centros que lo puedan asumir”* se elaboró un guiso de carne con verduras en la que se usó agar-agar para dar consistencia al triturado y poder utilizar moldes; una vez desmoldada la elaboración se puede cortar como en pequeños filetes y servir en piezas que visualmente no parecen triturados.

En definitiva, todo trucos sencillos pero efectivos que pueden ayudar y mucho a mejorar la calidad de vida de las personas enfermas y mayores, que se ven obligadas a comer dietas con textura modificada.

### **Noticias Relacionadas**

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



**Ana Turón**, periodista especializada en el sector de la restauración social y colectiva. Impulsora y responsable de [www.restauracioncolectiva.com](http://www.restauracioncolectiva.com), único medio de comunicación dedicado al 100% al sector de las colectividades en España; y también del 'Congreso de Restauración Colectiva' (CRC). @:  
[aturon@restauracioncolectiva.com](mailto:aturon@restauracioncolectiva.com) / LinkedIn.