



## 'Comer y beber con gusto', una guía para facilitar la alimentación de los enfermos de ELA

12-05-2021

La guía 'Comer y beber con gusto' es una nueva publicación impulsada por la Fundación Luzón, para la que se ha contado con la participación de la Fundación Alicia, el Campus de la Alimentación-UB y el Hospital de Bellvitge. El objetivo de la misma es ofrecer información y recetas, sobre menús en distintas texturas, para fomentar la apetencia a la comida y lograr el necesario aporte nutricional en enfermos de ELA (esclerosis lateral amiotrófica).

'Con Gusto' es el nombre de una iniciativa, impulsada por la Fundación Luzón, destinada a la elaboración de una guía dinámica de menús triturados para pacientes con dificultades de deglución (especialmente pacientes enfermos de ELA, esclerosis lateral amiotrófica), que persigue el doble objetivo de fomentar la apetencia a la comida y de lograr el necesario aporte nutricional. Fundación Luzón ha contado para la elaboración de la guía con la participación de la Fundación Alicia, el Campus de la Alimentación-UB y el Hospital de Bellvitge.

La nueva edición de la guía 'Comer y beber con gusto' tiene como eje central la textura de los alimentos y las bebidas en la alimentación para las personas afectadas por la disfagia. La novedad principal de esta edición respecto a la anterior, publicada en 2017 y en que únicamente se incluían soluciones trituradas, es que se han creado platos con diferentes modificaciones de texturas. Este hecho es muy importante ya que no sólo aporta variedad, sino que consigue crear platos más apetitosos.

Como se especifica en la propia guía, el objetivo de de la nueva edición es generar conocimientos sobre la alimentación en la enfermedad y proveer de recursos culinarios para adaptar la textura de los alimentos a las necesidades individuales y en cada una de las fases de la enfermedad. *"Nos dirigimos hacia una gastronomía nutricional personalizada, sabiendo que cada vez son más los recursos para poder llevar a cabo una alimentación ajustada a la voluntad y necesidad de cada persona (...). Después de la publicación y puesta en práctica de la primera guía, observamos que no a todos los pacientes servían las mismas recomendaciones de una única textura, para algunos demasiado difícil de propulsar el bolo, para otros demasiado difícil de tragar. Las recomendaciones de disfagia generales no son aplicables a todos los pacientes con enfermedad de la neurona motora (ENM) puesto que las alteraciones de la deglución son diversas. Por ese motivo se tomó la decisión de crear nuevas texturas, con algunas de las recetas existentes, y con otras de nueva creación."*

La guía incluye una primera parte con información sobre la alimentación en la ENM, aspectos básicos de cada textura y sugerencias para hacer que cualquier receta sea de fácil deglución. Una segunda parte más práctica incluye un total de 17 recetas de platos principales (en sus diferentes texturas), cuatro recetas de postres y un recetario de salsas básicas.



La Fundación Francisco Luzón es una organización sin ánimo de lucro creada con el fin de apoyar la investigación científica de las enfermedades degenerativas de tipo neuromuscular, en especial la esclerosis lateral amiotrófica (ELA) y la disfagia, así como la mejora de la calidad de vida de los enfermos y sus familias. Para ello, impulsa proyectos de asistencia sanitaria y social en favor de la atención médico-sanitaria de estos enfermos.

La presentación de la nueva guía contó con la presencia de enfermos de ELA, cuidadores, familiares, investigadores y profesionales sanitarios, así como del ex-futbolista **J.C Unzué** (enfermo de ELA). La Fundación Alicia y el Campus de la Alimentación de Torribera (UB) prepararon unos vídeos explicativos, con estrategias y recomendaciones para conseguir hacer una misma receta apta para todos.

– Descárgate la guía: 'Comer y beber con gusto' (2021) / 'Comer y beber con gusto' (2017)

### Noticias Relacionadas

- Selección 2021 de libros, guías y manuales profesionales para la restauración colectiva
- Nueva guía de nutrición para personas con disfagia, abordada desde diferentes disciplinas
- Forma a tu personal de cocina con 'El libro negro de la seguridad alimentaria'
- Presentado un documento de consenso sobre la nomenclatura de las dietas hospitalarias