



Te encuentras en Inicio / Secciones / Nutrición /

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

©Campofrío Health Care.

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

Miércoles, 26 de noviembre 2014

**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. Lamentablemente en algunos centros, los menús triturados todavía presentan texturas desagradables, colores muy monótonos y sabores irreconocibles.**

Problemas socioeconómicos, problemas fisiopatológicos y/o alteraciones psicológicas son algunas de las causas que pueden provocar malnutrición en edades avanzadas; afectación de la capacidad funcional, mayor predisposición a la aparición de patologías y un aumento del riesgo de hospitalización son algunas de las consecuencias de esa malnutrición en geriatría... todo ello producen un empeoramiento en la calidad de vida y hasta un aumento de la morbimortalidad.

La disfagia es muy común entre pacientes de edad avanzada. Un 45% del total de los pacientes con más de 75 años de edad la sufren. Dicha patología, dificulta la deglución de alimentos sólidos y/o líquidos y puede llegar a producir temor y rechazo hacia algunos platos. También puede tener repercusiones graves para la salud y afectar significativamente a la calidad de vida. Es por este motivo que la adaptación de las texturas de los alimentos es un factor clave para mejorar la calidad de vida, evitar una malnutrición y prevenir la deshidratación.

Según el grado de disfagia propondremos una dieta triturada, una dieta de textura modificada o una dieta de fácil masticación y deglución.

**La dieta triturada** está basada en purés de textura suave y uniforme y no requiere masticación. Se puede llegar a consistencias más pastosas con espesantes según el grado de disfagia, pero nunca se mezclan consistencias.

**La dieta de textura modificada** se asemeja a la triturada basada en purés, pero añade preparados de mayor consistencia que pueden requerir una suave masticación tipo *mousse*, *pudding* o *soufflé*.

**La dieta de fácil masticación y deglución** consta de alimentos suaves pero húmedos, no triturados. Admite modificaciones de textura, puede triturarse fácilmente con tenedor y requieren masticación suave. Preparaciones como tortillas, pescado cocido o patata cocida son ideales para este tipo de dieta.

Lamentablemente los menús triturados todavía presentan en algunos centros texturas desagradables, colores muy monótonos y sabores irreconocibles.

Algunas de las texturas de riesgo que se deben evitar en casos de disfagia son las dobles texturas; los alimentos pegajosos o los resbaladizos, que desprenden agua al morderse; los que se funden de sólido a líquido en la boca; los fibrosos, crujientes, duros y secos; y los alimentos con pieles, grumos, huesos y tendones, en general.

Finalmente recordar que para evitar el riesgo de deshidratación debemos aportar líquidos espesos ligeramente fríos durante todo el día.

### Noticias Relacionadas

- [Alimentación triturada más allá de la nutrición: claves para preparar menús atractivos](#)
- [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?](#)

