Restauracióncolectiva
El portal de referencia para los profesionales del sector

Plato único o dos platos, ¿qué es mejor para diseñar un menú para el paciente con disfagia?

Miércoles, 15 de mayo 2024

A la hora de preparar la comida para personas con disfagia, surge una duda importante: ¿es mejor servir un solo plato o dos platos distintos? La presentación del plato es clave porque es lo primero que vemos e influye en el apetito e interés por la comida. Es fundamental que sea atractiva y despierte el deseo de disfrutarla. Este artículo, elaborado por el equipo nutricional de Campofrío Health Care, analiza este y otros factores relevantes para diseñar menús para pacientes con disfagia.

En muchas ocasiones, se opta por la dieta triturada como solución recurrente, ya que se presenta como una opción sencilla para adaptar la comida. Sin embargo, es común que haya falta de referencias sobre cómo adaptar texturas y nutrición para estos pacientes.

La mayoría de los tratamientos para la disfagia solo se enfocan en usar espesantes para ajustar los líquidos. Por eso, es frecuente que muchos pacientes dejen de comer al enfrentarse a texturas poco familiares.

La importancia de la textura

La textura desempeña un papel vital en la manera en que apreciamos los alimentos, ya que está estrechamente ligada a nuestras preferencias y vivencias gustativas. No se limita únicamente a la viscosidad, sino que también abarca características como la suavidad, la cremosidad y la adhesividad. La acción de triturar los alimentos implica una pérdida de estas cualidades organolépticas que definimos en nuestra mente. Dado que la textura es una característica cognitiva que asociamos con los alimentos, ejerce una influencia directa sobre cómo percibimos y acogemos la comida.

Cómo diseñar una comida principal

Entonces, ¿cómo diseñar una comida principal? Las dos propuestas más extendidas son: elaborando un único triturado completo o sirviendo la distribución clásica de primer plato y segundo plato. La elección de uno o dos triturados viene de la mano del aporte calórico del triturado y su tamaño final, así como de las preferencias de la persona.

¿Uno o dos triturados?

Al decidir entre uno o dos triturados, hay que tener en cuenta que los pacientes pueden enfrentar dificultades con la monotonía y la falta de variedad en una sola textura, sabor y color. Esto puede afectar su experiencia y adherencia a la dieta. Por consiguiente, es fundamental crear estrategias nutricionales efectivas que permitan fomentar una mayor satisfacción y confort al momento de alimentarse para así asegurar el éxito del tratamiento médico global.

Comer a través de un solo triturado

El uso del triturado único en un bol de aproximadamente 400g puede ser práctico, pero también puede resultar monótono para algunos pacientes. Es importante variar los ingredientes y usar diferentes técnicas de preparación para ofrecer una experiencia más completa.

Es fundamental valorar cada caso individualmente y ajustar el tipo de preparación a las necesidades del paciente según sus preferencias y restricciones alimentarias. En cualquier caso, siempre debemos buscar una alimentación equilibrada y sabrosa que garantice una buena calidad de vida a nuestros pacientes que también asegure que los alimentos triturados comprendan una ración completa, ya que es fundamental probar una comida completa para determinar si la cantidad total o la ración destinada al paciente es correcta.

Comer a través de dos triturados

En cambio, optar por dos triturados más pequeños, de 200g a 250g cada uno, elaborados con diferentes alimentos, puede ofrecer una mayor variedad y satisfacer las necesidades nutricionales.

Se puede optar por dos platos si el paciente está habituado a comer un primer y segundo plato, la simple distribución de la comida en dos platos por separado le resultará más familiar. Se puede estructurar la comida como una comida que el paciente haría de forma habitual. Incluso, se puede mantener la estructura de una comida habitual, como un primer plato de puré de verduras y un segundo plato con proteína y puré de patatas.

También se pueden triturar los alimentos por separado y posicionarlos en el plato de manera que mantengan sus colores originales y se perciban distintos. Cuánto más colores, más aparente variedad y menos monotonía. El paciente los puede identificar y saborear mejor. Cabe destacar que el hecho que sean dos platos no tiene porqué implicar que se come el doble de cantidad, sino el paciente se podría cansar.

Es importante, pues, ofrecer opciones nutricionales efectivas que fomenten la satisfacción y el confort al comer, asegurando el éxito del tratamiento médico en general. Es muy importante tener en cuenta ciertas consideraciones a la hora de preparar este tipo de menús. En primer lugar, se puede ofrecer una ración más pequeña, pero incluir una mayor variedad de alimentos para satisfacer todas las necesidades nutricionales. Así, garantizamos una alimentación equilibrada y sabrosa para mejorar la calidad de vida de los pacientes con disfagia.

Como podemos ayudar al paciente en el día a día

Explorar nuevas preparaciones que no solo se ajusten a los sabores clásicos de cada individuo, sino que también amplíen la gama de opciones disponibles, con la garantía de saber el aporte nutricional de la elaboración es un recurso sencillo y fácil de aplicar.

En este sentido, los productos triturados completos sabrosos de Campofrío Health Care pueden ser una excelente opción para ayudar al paciente con disfagia a alimentarse con variedad y sin cansarse. Estos productos están elaborados con ingredientes frescos, naturales y saludables, y presentan una textura uniforme y fácil de tragar que permite al paciente disfrutar del sabor completo del alimento. Basados en una dieta mediterránea presentan una cantidad reducida en sal y grasas.

Notícias Relacionadas

- Claves para una alimentación en residencias de mayores, basada en la atención a la persona
- Debate sobre la reputación de la alimentación en residencias de mayores: ‘otra vez lo mismo’
- Menú navideño completo para personas con disfagia: turrón, cava y uvas con texturas seguras
- Saber más sobre disfagia y DTM; convivencia de las guías publicadas con los nuevos recursos IDDSI