



CÓMO MEJORAR LA PRESENTACIÓN de los triturados para conseguir la ingesta adecuada

En el campo de la medicina y la nutrición, uno de los desafíos clave que enfrentamos es **garantizar que los pacientes reciban la ingesta adecuada** de nutrientes, especialmente cuando se trata de individuos con dificultades para tragar alimentos sólidos.

En este contexto, **los triturados juegan un papel crucial** al proporcionar una opción viable para asegurar que las personas obtengan los nutrientes esenciales sin comprometer su salud. Aunque **cada dieta debe adaptarse a las necesidades específicas** de un paciente, hay características comunes en este tipo de dietas (1).

DIETA TRITURADA, SIN OLVIDAR LA CALIDAD NUTRICIONAL:

Debemos asegurarnos de que los platos triturados presenten el equilibrio nutricional adecuado según las necesidades de cada persona (3). La alimentación correcta en estos pacientes tiene como objetivo aumentar la ingesta de nutrientes, mantener o mejorar su estado nutricional, capacidad funcional y calidad de vida, y reducir problemas de salud (1).

PRINCIPALES PROBLEMAS DE LOS TRITURADOS.

Entre los problemas más frecuentes expresados por los pacientes con dificultades para tragar destaca el hecho de la comida triturada presenta una calidad organoléptica reducida: **presentaciones poco atractivas y monótonas** donde los

colores, sabores y alimentos son difíciles de reconocer. Por eso, muchos pacientes no comen lo suficiente (3)(4).

Por lo tanto, además de garantizar la seguridad y eficacia de la dieta, es esencial que prestemos atención a las **cualidades sensoriales de los alimentos**.

Las dietas trituradas son unas de las dietas terapéuticas más utilizadas en un hospital y pueden suponer alrededor de un 10-15% de las dietas servidas. Si hablamos de residencias de la tercera edad las cifras pueden aumentar hasta el 15-26%" (2).

ESTRATEGIAS PARA AUMENTAR LA INGESTA DE TRITURADOS:

Algunas recomendaciones para mejorar la ingesta y hacer que las personas con dificultades para tragar disfruten de nuevo de las comidas son: (2).

1. Cuidar la presentación visual: Es importante que los alimentos tri-

turados se vean bien. **La presentación** puede llegar a tener una incidencia negativa en el peso, la hidratación, la cicatrización de heridas y la calidad de vida en general, incluso llegar a incrementar la probabilidad de tener que volver al hospital.

Por eso, se recomienda **usar platos y utensilios atractivos visualmente** para que la comida parezca más apetitosa.

Todos sabemos que “comemos con los ojos”. Además, una presentación atractiva estimula la producción de saliva, lo que facilita la formación del bolo alimenticio y la deglución. También puede ser útil **texturizar cada ingrediente** por separado para que los alimentos mantengan sus colores originales y el plato triturado se parezca más a los platos originales.

Otra forma de preservar los colores es controlar los tiempos de cocción y controlar la temperatura para que los colores de los alimentos no se pierdan. Puede ser de gran ayuda cocinar con la olla tapada ya que además de evitar que se evapore el caldo, se vuelve más fácil controlar la temperatura.

2. Adaptar la textura y mantener el sabor.

La textura y el sabor son muy importantes para los pacientes con dificultades para tragar. Para conservar e incluso mejorar el sabor (y el aroma) de los platillos triturados, se pueden usar condimentos, especias y hierbas aromáticas, a menos que esté contraindicado.

Además, los sabores intensos estimulan la salivación y el reflejo de la deglución. También se debe tener en cuenta que algunas personas pueden tener una menor percepción del sabor y el olfato debido a la edad, ciertas enfermedades o el uso de ciertos medicamentos (1).

3. Variedad:

Es importante ofrecer variedad en la dieta triturada para evitar el aburrimiento y fomentar una ingesta adecuada. Se pueden usar diferentes tipos de carne, pescado, verduras y frutas para crear comidas más interesantes y apetitosas.

4. La presentación táctil:

La forma en que los alimentos se sienten al tacto también puede marcar una gran diferencia en cómo los pacientes con dificultades para tragar disfrutan de la comida. Por eso, se recomienda usar utensilios que sean cómodos de sujetar y que permitan a los pacientes interactuar con la comida de forma más natural.

5. Controlar la temperatura:

La temperatura de los alimentos también resulta importante. Como a cualquiera de nosotros, algunos prefieren los alimentos calientes, otros fríos. Debemos dar prioridad a las preferencias de cada paciente para que la comida sea lo más placentera. Sin embargo, es importante recordar que temperaturas extremadamente frías o calientes dificultan la deglución.

6. Cantidad y frecuencia:

Es importante considerar la cantidad y frecuencia de las comidas. Muchas personas con disfagia, es posible que necesiten comer con más frecuencia y en porciones más pequeñas para evitar la fatiga y asegurar una ingesta adecuada. También se recomienda ofrecer tentempiés nutritivos entre las comidas principales para asegurar que los pacientes estén obteniendo suficientes nutrientes.

ALGUNAS IDEAS PRÁCTICAS RELACIONADAS CON LO ANTERIOR:

Contrastes sobre el puré; dibujar en la superficie, con ayuda de una manga pastelera, algún dibujo sencillo como una estrella, un espiral, una flor o unos simples puntos...que contraste con el puré de base. Para ello puede ser útil recurrir, por ejemplo, al queso batido o a un puré de remolacha. o Servir, por ejemplo, preparaciones a base de pescado en la concha de una vieira.

- **Texturizar el puré base** con ayuda de un espesante comercial siguiendo las indicaciones del fabricante para obtener la textura buscada.

- **Texturizar algunos alimentos** por separado dando alternativas para que la persona decida qué quiere comer y en qué orden.

- **Dar un plus de sabor** a las preparaciones con aliños y aceites de hierbas aromáticas que, aparte de color, ofrecen un sabor intenso a los platos: aceite de albahaca, aceite de pimentón, aceite de curry...

- Aportar **un contenido alto en nutrientes**: si se mezclan los alimentos con agua, podría reducirse el contenido de nutrientes (y sabor) de cada comida. Es aconsejable recurrir a los lácteos o los fondos de carne/pescado.

- Considerarse el uso de **comidas enriquecidas cuando corresponda**, recurriendo a los enriquecedores o dietas de textura adaptada.

- Indicar, en la medida de lo posible, **servir en un mismo menú dos triturados** (o texturizados) lo más diferentes posibles. En color y sabor.





CONCLUSIONES

Es común que los triturados caseros se realicen modificando la alimentación habitual del hogar dado que se tiene que lograr la textura requerida. Sin embargo, este proceso en muchas ocasiones se torna en una ardua tarea, debido al tiempo requerido, las adecuaciones en los alimentos y ante esta situación la alimentación puede volverse repetitiva y monótona. Mejorar aspectos como la presentación: color, sabor, textura, olor, significa mejorar la aceptación de la dieta ofertada al paciente con disfagia.

Además, la industria alimentaria, ha creado gamas de productos triturados, que hacen de esta tarea un proceso más sencillo y agradable, dando alimentos adaptados a las diferentes necesidades. (2). La posibilidad de tener a la mano productos de calidad nutricional y organoléptica, sin duda presenta ventajas respecto a elaboración casera de triturados naturales. Siendo estos fáciles de preparar y servir. En esta línea, los productos de Campofrío Health Care ofrecen una solución integral para abordar los desafíos asociados a las dietas trituradas monótonas y poco atractivas. Mediante su enfoque en la calidad organoléptica, estos productos brindan variedad de sabores, texturas y presentaciones visuales.

Bibliografía consultada:

- (1) TDe La Alimentación En Personas Con Disfagia Necesidades Nutricionales I. GUÍA DE RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS PARA PERSONAS CON DISFAGIA [Internet].
- (2) Dirles Rocamora JA, García-Luna PP. Texture modified diet; digestibility, nutritional value, and contributions to menu of hospitals and nursing homes. Nutr Hosp [Internet]. 2014 [citado 31 de marzo de 2023];29(4):873-9. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000400021
- (3) Velasco C, García-Peris P. Texture-modified foods; from grounding or dehydration to current products. Nutr Hosp [Internet]. 2014 [citado 31 de marzo de 2023];29(3):465-9. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000300001
- (4) Alimentación L. DIETAS TRITURADAS: GUÍA PRÁCTICA DE ALIMENTACIÓN ADAPTADA POR MODIFICACIÓN DE TEXTURAS INTRODUCCIÓN [Internet]. Xunta.gal. [citado 31 de marzo de 2023]. Disponible en: <http://www.edu.xunta.gal/centros/ieschapela/system/files/Dietas%20trituradas.pdf>