



LOS TRITURADOS EN LA COCINA

puntos críticos y cómo solventarlos

En muchos pacientes con disfagia se pauta una dieta de **textura triturada**. El proceso de preparación para un triturado involucra diferentes procesos, desde la selección de los alimentos, la manipulación de los ingredientes, la cocción (o no) de los mismos, el acto de triturar en sí, la conservación, el servicio... Durante toda su elaboración, debemos ser conscientes de los diferentes posibles **puntos críticos** que puedan aparecer, que pueden influir tanto a nivel nutricional como a nivel de seguridad en la persona que recibe la dieta.

A continuación, veremos algunos de los posibles puntos críticos y cómo podemos: en cualquiera de estas fases debido a trastornos neurológicos.

PUNTOS CRÍTICOS EN LA ELABORACIÓN DE UN TRITURADO:

1. Buena planificación: La monotonía es un punto de la que muchos pacientes con disfagia suelen hacer referencia. Sabores, colores y preparaciones semejantes acompañan al momento de las comidas consiguiendo, entre otros factores, reducir las ingestas y aumentando el riesgo de desnutrición.

Planificar un menú semanal con una adecuada rotación de los diferentes grupos de alimentos, adaptada en pesos y raciones a las características y necesidades de la persona; con rotación dentro del mismo grupo de alimentos, puede garantizar que, de entrada, disponga de la energía y nutrientes necesarios.

2. Optar por ingredientes de calidad: No porque el plato finalice con un proceso de triturado hace

que no se deba cuidar el detalle de los ingredientes en cuanto a aspecto (**tersura, color, frescura...**) que también pueden ser indicativos de sus propiedades organolépticas y nutricionales (descenso de vitaminas, oxidación, enranciamiento...). Se deben seleccionar aquellos que, sabiendo el potencial y los recursos posteriores disponibles (batidora, colador, malla...) permitan obtener una textura homogénea sin pieles, hebras, semillas, fibras duras...

Aunque prácticamente cualquier plato puede triturarse, se debe tener presente cómo se va a proceder para conseguir la **textura deseada**, para ello la selección de productos se debe de hacer conociendo el potencial del producto para poder tener una textura homogénea sin pieles, hebras, semillas, fibras duras...

3. Almacenamiento adecuado a las características del alimento: Lugar fresco, seco y ventilado, refrigerado (entre 1-4 grados) o congelado (a menos de -8°).

4. Manipulación: Disponer de superficies de trabajo limpias y desinfectadas.

De igual manera se tratará al menaje de cocina; cuchillos, tablas, batidora, coladores, bandeja... De lo contrario, posibles restos de comida y la humedad pueden dar lugar a un ambiente ideal para la reproducción de bacterias perjudiciales. Evitar la **contaminación cruzada**, especialmente en colectividades, usando los materiales destinados para cada categoría de alimento, en este sentido tablas de corte para carnes, o pescado o verduras, por ejemplo.



5. A la hora de **elaborar el triturado**, eliminar las partes de los ingredientes que pueden dificultar el triturado posterior (pieles, fibras, semillas, espinas...)

Como se ha mencionado anteriormente, **color, sabor y textura** son puntos críticos en una dieta triturada. El corte de los alimentos que van a proceder a la cocción puede influir en este aspecto ya que pueden favorecer la cocción, y facilitar el triturado posterior.

En cuanto al color también afecta la posible oxidación y pardeamiento que pueda sufrir el alimento, por ejemplo, a la hora de preparar una crema de alcachofas o bien un texturizado de manzana. Mantener aquellos alimentos con tendencia a esta situación bien tapados y conservados en frío minimiza la oxidación.

6. Uso de diferentes cocciones para un mismo triturado: para potenciar los sabores de los diferentes ingredientes cocinar por diferentes métodos. En una crema de ave, por ejemplo, el resultado final no será el mismo si esta ha sido hervida con todos los ingredientes en crudo, a si ha sido previamente pasados por una plancha o parrilla. En esta misma línea juegan valor consejos como dejar las cocciones tapadas para concentrar los sabores o evitar diluir en exceso las cocciones, más concentración más sabor. También, mejora el sabor el uso de hierbas aromáticas y/o especias.

7. Controlar la proporción de sólidos y líquidos en el triturado para que tenga la textura adecuada. Es habitual, llegados a este punto, ante elaboraciones muy espesas la dilución con agua o caldos o, por el contrario, el espesamiento con fécula de patata, por ejemplo. Ante esta situación, dejamos de controlar las cantidades finales de nutrientes del triturado y no pode-

mos garantizar un aporte adecuado del mismo.

En este caso, el uso de espesantes comerciales garantiza el volumen inicial de alimentos de la preparación con la textura correcta.

8. Control de temperatura: si no se ha mantenido la elaboración a la temperatura recomendada (frio-caliente en el centro del alimento), aumenta el riesgo de gérmenes.

9. En el momento de servir: disponer de un ambiente y vajilla adecuada a las necesidades puede mejorar la aceptación de las comidas trituradas en las personas con disfagia. En cuanto a la aceptación, cuidar la presentación con detalles de colores, aromas, disposición, posibilidad de moldeados/texturizado, aumenta las posibilidades de mayor disfrute y aceptación de la dieta triturada.



RECURSOS DISPONIBLES:

El uso de triturados comerciales, como los de Camprofrío Health Care hace que el número de puntos críticos se reduzcan considerablemente.

Desde las normas de control de calidad e higiénicas solicitadas pasando por puntos críticos de sabor y de concentración de nutrientes, donde se ofertan triturados con todas las garantías higiénico sanitarias establecidas (una vez envasados se pasteurizan lo que garantiza una gran disminución de la carga microbiana), valores de nutrientes controlados y con una oferta de opciones en cuanto a sabores y alimentos variada.

COLOR
SABOR
TEXTURA



Bibliografía consultada:

(1) Guía práctica de gastronomía triturada [Internet]. Org.es.Disponible en:

<https://www.fen.org.es/storage/app/media/publicaciones%20nueva%20web%202020/Guia-practica-de-gastronomia-triturara-ESP.pdf>

(2) ORestauracioncolectiva.com.

Disponible en: https://www.restauracioncolectiva.com/anal/guia_disfagia_digital.pdf