

Modificación de la textura de alimentos para los adultos mayores¹

Wendy J. Dahl²

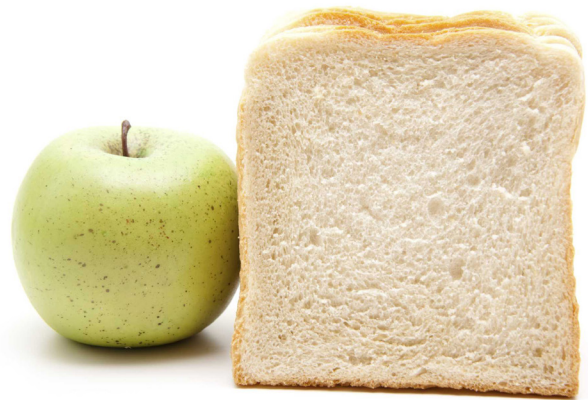
Los cuidadores de los adultos mayores se enfrentan a retos únicos al proporcionar alimentos ricos en nutrientes para las personas con masticación / problemas para tragar. Este documento ofrece información sobre la importancia de la textura de los alimentos para el adulto mayor, con consejos para mejorar los alimentos con modificación de texturas.

¿Qué es la textura de los alimentos?

La textura de un alimento se define como las propiedades que se detectan por el tacto en la boca y con las manos. Usamos muchas palabras para describir la textura de los alimentos. Los alimentos pueden ser suaves o duros, blandos o crujientes, lisos o nodulares. La textura es importante para disfrutar y aceptar los alimentos. ¿Disfrutaría una manzana blanda o una tostada húmeda?

La textura de los alimentos y problemas para ingerirlos

Los adultos mayores con problemas para masticar y tragar pueden no ser capaces de comer de forma segura alimentos con texturas comunes. Pueden necesitar comer sólo comidas blandas o requerir que sus alimentos sean cortados o molidos con un procesador de comida. Ofrecer alimentos que son normalmente de la textura deseada, tales como puré de papas, cereal cocido, pudín y yogurt



es recomendado. Es posible que tenga que añadir salsas a los alimentos para asegurarse que están lo suficientemente húmedos para que puedan ser ingeridos. Algunos adultos mayores con problemas para tragar requieren de una **dieta de puré** – una dieta donde los alimentos son licuados hasta obtener una textura suave.

Mejorar la textura de los alimentos modificados

Es importante que a los adultos mayores con problemas para tragar se les proporcionen alimentos que sean fáciles y seguros para tragar. Sin embargo cuando la comida es triturada se puede volverse menos aceptable. Mejorar el

1. Este documento, FSHN10-08s, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de *Food Science and Human Nutrition*, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IFAS). Fecha de primera publicación: mayo 2011. Revisado abril 2015. Visite el sitio web de EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu/>.

2. Wendy J. Dahl, profesora asistente; Alimentos Ciencias y Nutrición Humano Departamento; Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas; Universidad de Florida; Gainesville 32611.

sabor y la apariencia de la textura de alimentos modificados ayuda a que sean mejor aceptados y disfrutados.

Sabor



Cuando los alimentos son molidos o hechos puré, su sabor cambia. Se pueden adherir líquidos durante la preparación y se puede diluir u ocultar el sabor del alimento. Se pueden añadir salsas para asegurar la humedad de la comida, pero también cambia el sabor del alimento. Recalentar con microondas puede cambiar el sabor de la comida que ha tenido modificación en su textura. El aroma, muy relacionado al sabor, puede disminuir o se puede alterar cuando se muele, se hace puré o se recalientan los alimentos.

Una vez que la textura ha sido modificada, el sabor se vuelve una propiedad muy importante para identificar al alimento. Mejorar el sabor natural de los alimentos puede ayudar al reconocimiento del alimento.

Las comidas más dulces son las preferidas por los adultos mayores. Añadir un poco de azúcar u otros endulzantes aumenta la aceptabilidad de algunos alimentos de textura modificada tales como vegetales dulces; mientras que añadir sal, salsa o un condimento es recomendado para la carne. ¡Servir “las comidas calientes, calientes” y “las comidas frías, frías” también mejora el sabor y la aceptabilidad, y es muy importante para la seguridad del alimento!

Al mejorar el sabor de los alimentos también se ha demostrado que aumenta el flujo de saliva y mejora la inmunidad. Los alimentos con alto sabor estimulan para que sean masticados y tragados.

La presentación de los alimentos

La apariencia de los alimentos cambia dramáticamente cuando la muelen y la hacen puré. La apariencia de los

alimentos cambia tanto que con frecuencia el individuo que recibe la comida puede no saber comídale que le están sirviendo.



El color de la comida se convierte en la clave para reconocer el alimento. Por ejemplo, si una comida naranja hecha en puré se sirve para la cena, podemos esperar que sean zanahorias (Recuerde, la forma y la textura de la zanahoria se han perdido). ¿O es camote? ¿calabaza Y si la comida en puré es verde, ¿son chícharos? ¿ejotes? ¿brócoli o algún otro vegetal verde?

Mezclar vegetales como chícharos y zanahorias en puré puede hacer que sea imposible de identificar los alimentos porque los dos colores y sabores originales se han perdido.

Con la pérdida de textura, la habilidad para ver, saborear y oler, es esencial para disfrutar el alimento. Sin embargo, las enfermedades, los medicamentos y las condiciones de enfermedades pueden alterar estos sentidos en los adultos mayores y disminuir aun más el poder disfrutar de estas comidas. El asegurar sabores naturales, colores vibrantes y deliciosos sabores y aromas en la comida de textura modificada, puede hacer que la comida se disfrute más y se mejore el consumo de estos alimentos en personas con problemas para tragar.

¿Dónde puedo obtener más información?

Un dietista registrado (RD) le puede proveer información confiable con respecto a alimentos con textura modificada para adultos mayores con problemas para tragar.

El agente de la Familia y Ciencias del Consumidor (FCS) en la oficina de Extensión de su condado puede tener más información sobre nutrición y los adultos mayores y puede tener clases para que usted atienda.

Referencias (en Inglés)

Dahl, W.J. (2008). *Modified Texture Food Production: A Manual for Patient Care Facilities, 2nd Edition*. Dietitians of Canada.