

# COMER PUEDE SEGUIR SIENDO UN PLACER

## ALIMENTACIÓN CENTRADA EN LA PERSONA



Diciembre 2018



## Índice

1.	Introducción .....	3
2.	Importancia de mantener en lo posible los hábitos alimentarios de cada persona.....	5
3.	Recomendaciones culinarias para situaciones especiales .....	8
▪	3.1. Dieta completa, saludable y apetitos .....	10
▪	3.2. Comidas de fácil masticación con todo su sabor .....	13
▪	3.3. ¿Qué hacer en caso de tener dificultades para tragar bien?.....	19
▪	3.4. ¿Cómo alimentarse cuando apenas se tiene apetito y enseguida se nota saciedad? .....	25
▪	3.5. ¿Qué hacer para dar más sabor a las comidas sin añadir sal? ...	30
▪	3.6. ¿Qué comer para evitar molestias digestivas? .....	34
▪	3.7. Luchando contra el estreñimiento .....	39
▪	3.8. Recetas para deleitarse comiendo con las manos.....	41
▪	3.9. Mantener el colesterol a raya .....	47
▪	3.10. ¿Cómo preparar unas cenas fáciles, rápidas, sencillas y saludables?.....	51
▪	3.11. ¿Cómo romper con la rutina y conseguir nuevas combinaciones ricas?.....	54

## **C**OMER PUEDE SEGUIR SIENDO UN PLACER. ALIMENTACIÓN CENTRADA EN LA PERSONA

Desde la Fundación Edad&Vida, en nuestro afán de mejorar la calidad de vida de las personas mayores, entendemos la alimentación y la nutrición como aspectos centrales del bienestar. Por ello, promovemos diferentes iniciativas que puedan ser de interés tanto para los profesionales como para los cuidadores y para las propias personas mayores. Mediante estas iniciativas pretendemos responder a las necesidades nutricionales específicas de este segmento de la población sin perder de vista los aspectos de la comida que más se valoran. En relación con las necesidades nutricionales, en la Fundación Edad&Vida elaboramos **La Guía para la alimentación y la nutrición de las personas mayores**<sup>1</sup>, en la que se aporta, en un formato de fácil lectura y comprensión, una serie de recomendaciones específicas sobre alimentación e hidratación.

En cuanto a la parte más subjetiva y personal de la alimentación, las personas valoramos la alimentación y el acto de comer en función de tres dimensiones diferenciadas, la emocional-racional, la organoléptica y la orgánica, que explicamos a continuación:

- Dimensión emocional-racional: engloba los significados, valores y actitudes que nos generan los alimentos asociando determinados platos a unas fechas o eventos específicos; por ejemplo, pasteles y bizcochos con fiestas o celebraciones.
- Dimensión organoléptica: tiene que ver con el placer que se puede obtener a través de las comidas.
- Dimensión orgánica: se refiere a la tolerancia, aceptación y efecto de los alimentos en el funcionamiento de los diferentes órganos de la persona que los consume.

La presente guía pretende aportar información sobre aquellos aspectos que las propias personas mayores han calificado como importantes en su alimentación.

---

<sup>1</sup> <https://www.edad-vida.org/publicaciones/guia-para-la-alimentacion-y-nutricion-de-las-personas-mayores-edicion-2016/>

# 1. Introducción

A la luz de los resultados obtenidos en una serie de entrevistas en grupo sobre alimentación con personas mayores de 75 años que vivían en su propio domicilio o eran usuarias de un centro de atención sociosanitaria<sup>2</sup>, se puede afirmar que:

- Ellas mismas se definen como un grupo de personas vitales y maduras, llenas de vida, y afirman no sentirse viejas.
- A pesar de las patologías crónicas que puedan tener no se consideran personas enfermas. De hecho, señalan tener las mismas ganas de vivir, de sentir y de disfrutar que siempre.
- Reconocen que viven, actúan y funcionan desde una perspectiva más a corto plazo, más de disfrutar del momento. Son conscientes del privilegio de haber llegado a la edad que tienen y en su día a día no se plantean un futuro a muy largo plazo, como lo habían hecho en otros momentos de su vida. Quieren vivir el momento hasta que llegue el “achaque”, como ellos mismo denominan la aparición de un posible evento que empeore significativamente su calidad de vida. Dicho de otra forma, han aprendido a vivir con las diferentes enfermedades y/o limitaciones presentes y únicamente les prestan atención en momentos concretos.
- Manifiestan abierta y contundentemente su disposición a seguir decidiendo en todos los aspectos que afecten significativamente a su vida. Entre ellos están las decisiones que tienen que ver con su nutrición y alimentación.

A la hora de analizar los aspectos que pueden influir en la satisfacción con su propia alimentación, reconocen que les mueve el placer a corto plazo. Conocen bien lo que les conviene o lo que les han recomendado. Lo intentan tener en cuenta, pero improvisan y deciden qué comer en función de lo que les apetece en cada momento, y se dan caprichos en busca del placer. Mantienen los hábitos y costumbres construidos en sus etapas anteriores y cada persona realiza los ajustes

---

<sup>2</sup> Estos resultados fueron presentados con amplitud de detalle en el VI Congreso Internacional Dependencia y Calidad de Vida “Atención integrada y centrada en la persona”, celebrado en Madrid en mayo de 2017 y organizado por Fundación Edad&Vida.

que sean necesarios para satisfacer las necesidades derivadas de su particular estado de salud.

A nivel organoléptico, es muy importante para estas personas encontrar el placer a diferentes niveles. Por un lado, buscan alimentos, recetas y productos que conecten con ellas, que les hagan disfrutar. Así, se valora mucho el sabor en sí mismo, la intensidad y el contraste de los sabores y alimentos. Para ello utilizan recetas tradicionales que conocen a la perfección y sazónadores para intensificar sabores. Por otro lado, no se olvidan del atractivo visual del plato, mimando aspectos como la presentación del mismo o la combinación de los colores de los alimentos.

Además, a nivel orgánico, buscan alimentos que toleren bien y que no les generen problemas al digerirlos. Si tienen algún problema digestivo saben cómo solventarlo; por ejemplo, tomando alimentos que favorezcan el tránsito intestinal o evitando bebidas con gas.

En nuestra cultura, es innegable la asociación de las comidas con los momentos que se comparten con otras personas, en los que se interacciona con otros seres humanos. No obstante, hay que tener en cuenta que determinadas personas pueden asociar determinadas ingestas con un momento más individual, de recogimiento o de cierre del día.

## 2. Importancia de mantener en lo posible los hábitos alimentarios de cada persona

La importancia de mantener los hábitos alimentarios de cada persona radica en que dichos hábitos configuran una parte importante de su identidad. Conocerlos es un aspecto de vital importancia para que el cuidador pueda lograr una personalización adecuada y optimizar la satisfacción en relación con dicha alimentación.

Los hábitos de las personas dependen del contexto en el que viven. Se distinguen dos grandes grupos con patrones claramente diferenciados. Por un lado, aquellas personas que viven en su propio domicilio y, por otro lado, aquellas que lo hacen en un entorno residencial en el que reciben cuidados integrales especializados para satisfacer sus necesidades sociosanitarias, emocionales y espirituales.

Si nos centramos en las **personas que viven en sus domicilios**, es la mujer quien generalmente se encarga de decidir qué comer y de cocinar los alimentos. Suele dedicar mucho tiempo a la cocina, que es percibida como una forma de entretenerse. Por otra parte, la compra es una actividad frecuente. En la mayoría de los casos se realiza un par de veces a la semana, aunque en ocasiones llega a ser diaria. El patrón de compra se caracteriza por ajustar y equilibrar el impulso, representado por lo que les gustaría comer en ese momento, con el coste económico y las consecuencias para su salud. El rol de los hombres, cuando existe una mujer en el domicilio, es más pasivo. A veces compra y decide, pero no cocina. Un aspecto destacable, aunque no generalizado, es que los hombres que viven solos, disponen de recursos económicos y no les gusta cocinar o presentan algún tipo de limitación física, son usuarios de diferentes servicios de comida a domicilio, o comen fuera de casa de manera habitual.

Los hábitos de las **personas que viven en un entorno residencial** con cuidados especializados presentan algunas características diferenciales. En general, se puede afirmar que se trata de un grupo de personas con capacidad

limitada para decidir qué y cuándo comer, con unos horarios y compañeros de mesa establecidos. Estas personas han afirmado explícitamente que sienten menos placer que antes debido, principalmente, a la falta de oportunidades para tomar decisiones referentes a la alimentación.

En general, y sin importar el entorno en el que vivan, las personas mayores han establecido una serie de rutinas y rituales que se repiten de forma diaria. En concreto, suelen realizar cinco comidas diarias, salvo excepciones en las que realizan solo tres (se eliminan la comida de media mañana y la merienda). Además, siguen unos horarios muy estructurados y tratan de respetarlos siempre. Por ello, en el caso de las personas que viven en residencias, se produce un desajuste significativo con respecto a sus hábitos anteriores; por ejemplo, los referentes al horario y ambiente en el que se realiza cada comida, a los elementos presentes en la mesa o a las recetas y formas de preparar los alimentos. Por otro lado, en cada una de las comidas del día buscan satisfacer aspectos diferentes y establecen hábitos y rutinas diferenciadas:

**D**esayuno: reconocen que dedican mucho tiempo a su preparación. Tienen rituales matutinos que repiten a lo largo de su vida, como, por ejemplo, la preparación de la mesa con mantel, servilletas y medicamentos (si los necesitan) al lado del vaso o taza. La televisión o la radio suelen estar presentes a modo de compañía y las utilizan para ponerse al día con las noticias mientras comen. La pareja, si existe, acompaña en un momento de cierta sociabilidad, pero con predominio de una conexión íntima en la que se establece tranquilidad, bienestar y relajación. En cuanto a los alimentos, predominan aquellos que les han gustado durante toda su vida. Además, suelen potenciar una alta sensorialidad en los productos que consumen en el desayuno, como el crujir del pan, el contraste en las texturas o los colores vivos. En general,

se trata de una ingesta en la que impera el disfrute y el placer para “empezar bien el día”.

**C**omida del mediodía o almuerzo: se asocia a un momento de reunión familiar y su preparación adquiere la categoría de ritual. Suele prepararse sin prisa, se disfruta y se concibe como un cuidado hacia las personas con las que se compartirá ese momento y los alimentos. Suele hacerse sentado en una mesa perfectamente preparada con todos los elementos necesarios, en ocasiones con la televisión de fondo como método para generar conversación, pero sin distraer o dificultar la interacción con las personas con las que se comparte el momento.

**C**ena: es percibida como un momento de cierre en el que las personas se reencuentran con ellas mismas. Se busca de nuevo la tranquilidad y la relajación con alimentos que no impliquen mucho tiempo de elaboración, pero que sean placenteros. No se pretende el aporte nutritivo o energético, no lo consideran necesario ya que suelen tener poco apetito. En relación con el entorno o contexto en el que se realiza, se prefieren elementos individualizados e informales, como cenar en el sofá, delante de la televisión o con una bandeja. La televisión se mantiene como acompañamiento del momento, se siguen las noticias y se hacen comentarios sobre ellas.

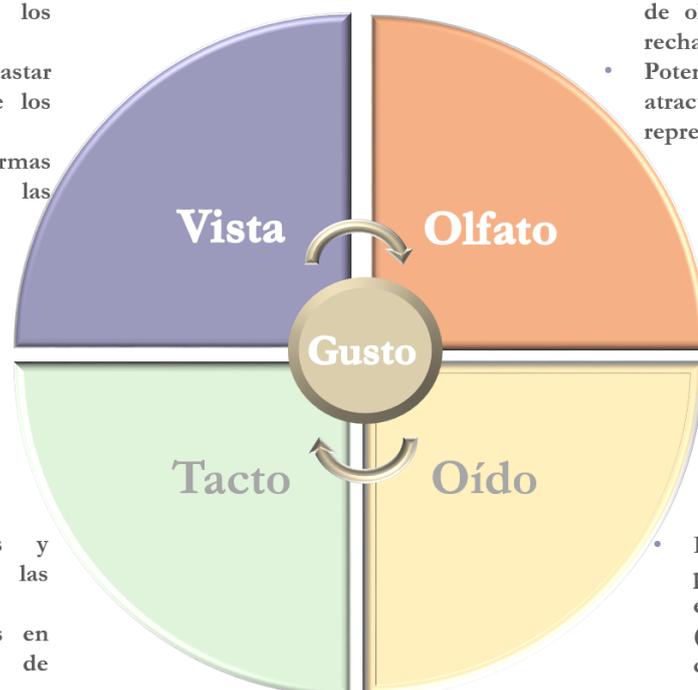
**L**a comida de media mañana y la merienda: a pesar de que no todo el mundo las realiza, suelen mostrar dos perfiles diferenciales: algunos las utilizan para obtener un cierto bienestar personal e íntimo (descanso en las tareas); otros potencian la parte social de estas ingestas estableciendo relaciones con otras personas. El primer perfil es más común entre las mujeres y el segundo en los hombres.

### 3. Recomendaciones culinarias para situaciones especiales

Ya hemos visto que la alimentación y el acto de comer son un factor fundamental para la optimización y mantenimiento del bienestar y calidad de vida de una persona. Por otro lado, es evidente que, durante todas las etapas de la vida, una buena alimentación incide sobre el estado de salud. Esto especialmente importante en las personas mayores, que deben tener una buena disponibilidad de alimentos sanos y nutritivos, pero no es suficiente, se necesita algo más. Así, una de las recomendaciones más importantes es que disfruten de la comida. En este sentido, además de la **presentación de los platos**, la **experiencia del acto de comer** puede mejorarse creando un escenario que genere sensaciones que involucren los cinco sentidos.

El placer con la alimentación aumenta no solo con las sensaciones que produce la alimentación a través del sentido del gusto (que es el que tradicionalmente más se asocia con ella), sino también si se tienen en cuenta los siguientes aspectos:

- Mejora en la presentación y disposición de los alimentos en el plato
- Combinar y contrastar colores y matices de los productos en el plato
- Otorgar formas interesantes a las elaboraciones
- Moderar la cantidad



- Disminuir la intensidad de olores que generen rechazo en el comensal
- Potenciar aromas atractivos y representativos del plato

- Variar las formas y texturas de las preparaciones
- Servir los alimentos en sus temperaturas de consumo idóneas

- Incorporar preparaciones que estimulan el oído (crujientes, crocantes...)

En las siguientes páginas encontrarán una serie de recetas y trucos culinarios para utilizar en función de las patologías o problemas de salud que puede aparecer con mayor probabilidad a medida que envejecemos. Es necesario tener en cuenta que estas recomendaciones se realizan con carácter general. Además, una misma persona puede utilizar varias de ellas sin tener que experimentar realmente la patología concreta a la que se dirigen o para la que fueron pensadas. En caso de duda, animamos a los lectores a consultarlo con su médico o un especialista en nutrición.

A continuación, mostramos las equivalencias de peso y medidas caseras para una ración con el objetivo de que resulte de ayuda al realizar las recetas de esta guía:

Grupo de alimentos	Peso de 1 ración (en crudo y neto)	Medidas caseras equivalentes
Verduras	200 g	1 tomate grande 2 zanahorias 1 plato de verdura
Legumbres	60-80 g en seco 150 g cocido	1 plato hondo raso
Pan, pasta, arroz, patata	60-80 g en seco 60-80 g de pan 150 g cocido 150-200 g de patata	1 plato hondo raso 1 panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas
Huevos	60-75 g	1 huevo
Lácteos	250 ml de leche 250 g yogur 125 g queso fresco 60 g queso semicurado	1 taza 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2 cuñas
Pescado	150 g	1 filete normal
Carne roja	130 g	1 filete pequeño
Carne magra	130 g	1 filete pequeño
Aves	130 g	¼ de pollo
Aceite de oliva	10 ml	1 cuchara sopera
Frutas	200 g	1 pieza mediana 2 rajadas de melón
Frutos secos	30 g	1 puñado

En función de estas medidas caseras se pueden estimar las cantidades de las recetas de esta guía.

## 3.1 Dieta completa, saludable y apetitosa

### Introducción

Seguir una alimentación saludable, variada y equilibrada, unida a la realización de actividad física, es el medio para alcanzar y disfrutar del bienestar personal. Con este fin, la dieta debe aportar alimentos variados en cantidades adaptadas a las necesidades concretas de la persona y debe hacer énfasis no sólo en la cantidad, sino también en la calidad de sus ingredientes.

Un ejemplo de dieta equilibrada, saludable y variada es la **dieta mediterránea**, que, más que una dieta o un patrón de alimentación, se considera hoy en día un estilo de vida asociado a muchas propiedades beneficiosas sobre la salud. La dieta mediterránea se fundamenta principalmente en el consumo de frutas y verduras, cereales integrales, legumbres, carnes blancas y pescados, aceite de oliva y frutos secos. Su beneficio radica en la variedad de los alimentos, en que estos sean de temporada y en que incluyan el aceite de oliva como aliño y base de las técnicas culinarias.

### Objetivos de la dieta

El objetivo de esta elaboración es preparar un plato sencillo compuesto por ingredientes de la dieta mediterránea.

- **Características y trucos para la elaboración de platos característicos de la dieta mediterránea**

Las bases de la **dieta mediterránea** se caracterizan por<sup>3</sup>:

- Utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición.
- Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia: frutas, verduras, legumbres, champiñones y frutos secos.
- El pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y especialmente sus productos integrales) deberían formar parte de la alimentación diaria.
  - Los alimentos poco procesados, frescos y de temporada son los más adecuados.
  - Consumir diariamente productos lácteos, principalmente yogur y quesos.
  - Consumir pescado en abundancia y huevos con moderación.
  - La fruta fresca debería ser el postre habitual.
  - La carne roja debería consumirse con moderación y las carnes procesadas en cantidades pequeñas.
  - El agua es la bebida por excelencia.
  - Realizar actividad física a diario.

---

<sup>3</sup> Fundación Dieta Mediterránea. <https://dietamediterranea.com/nutricion-saludable-ejercicio-fisico/>.

- **Elaboración de una receta basada en ingredientes de la dieta mediterránea**

## Sopa de tomate con queso, mozzarella y albahaca (para 4 personas):

Tabla 1. Listado de ingredientes y modo de elaboración de la sopa de tomate con queso, mozzarella y albahaca.

Ingredientes	Elaboración
<p><b>Para la sopa:</b></p> <p>2 unidades Cebolla</p> <p>½ unidad Pimiento rojo</p> <p>1 diente Ajo</p> <p>1 cucharada Aceite de oliva</p> <p>1 kg Tomate natural triturado</p> <p>Sal al gusto</p> <p>Azúcar al gusto</p> <p>Pimienta al gusto</p> <p><b>Para terminar:</b></p> <p>Albahaca fresca al gusto</p> <p>120 g Mozzarella</p> <p>80 g Frutos secos</p> <p>150 g Pan integral</p> <p>Aceite de oliva al gusto</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Picar la cebolla, el pimiento y el ajo y sofreír en una sartén con aceite de oliva. Cocinar hasta que la cebolla y el ajo se doren.</li> <li>2. Añadir el tomate triturado, una pizca de sal, azúcar (para quitar la acidez del tomate) y la pimienta.</li> <li>3. Bajar el fuego a la mitad y cocinar aproximadamente durante 30 minutos sin dejar de remover.</li> <li>4. Mientras la sopa se cocina, cortar el pan en pequeños dados y tostarlo en una sartén con un chorrito de aceite de oliva. Reservar.</li> <li>5. Transcurrido este tiempo, triturar la sopa y servirla en un plato decorado con las hojas de albahaca, la mozzarella en rodajas, los frutos secos, el pan tostado y un chorrito de aceite de oliva.</li> </ol> 

Tabla 2. Consejos e información de interés.

<p>Debemos crear un entorno confortable en el comedor:</p>	<p>El comedor debe ser una zona tranquila y libre de olores, con una temperatura ambiental adecuada y correctamente iluminado.</p>
<p>Las personas elegimos comer o no comer en función de nuestros gustos.</p>	<p>Las personas mayores comen los platos que conocen. La gastronomía y la cultura gastronómica son muy importantes para ellos.</p> <p>Escuchar y observar los hábitos y gustos.</p>
<p>Consejos para las personas que se encargan de realizar los menús:</p>	<p>Elaborar un mapa de preferencias que muestre de una manera sencilla el tipo de alimentación que desea llevar el comensal.</p>

## 3.2. Comidas de fácil masticación con todo su sabor

### Introducción

La masticación es el proceso por el cual los alimentos se trituran en pedazos más pequeños para ser tragados. Se trata del primer proceso de transformación que sufren los alimentos.

En los adultos mayores, este proceso puede resultar complicado y, en algunas ocasiones, doloroso debido a diferentes causas, como las enfermedades de las encías, la pérdida parcial o total de dientes, y las dentaduras postizas que no encajan correctamente, entre otras. Asimismo, a esta complicación se puede sumar otra serie de problemas, como por ejemplo la sequedad bucal, que dificulta el proceso de masticación.

En estos casos, se recomienda la utilización de **técnicas culinarias** específicas que permitan conseguir comidas de consistencia blanda que resulten fáciles de masticar.

## Objetivos de la elaboración

Se busca desarrollar elaboraciones con **texturas suaves** que no exijan un esfuerzo alto en el proceso de masticación.

## Grupos de alimentos de difícil masticación: trucos para modificar la textura

### CARNES



Para obtener un producto más blando o de fácil masticación, utilizar **técnicas culinarias** que permitan enternecer la carne manteniendo todo su sabor, como la técnica de “**Gua hu shan jian**” (véase la receta a continuación), el **horneado a baja temperatura** o preparar el **guiso** de toda la vida.

Otra opción es **modificar la estructura** de la carne, por ejemplo en carne picada para hamburguesas, albóndigas o rellenos de otras elaboraciones.

Se pueden utilizar distintas formas de **macerados** (lácteos, vinagre, limón, soja, etc.) para ablandar la carne.

### VERDURAS



La opción más fácil y común es cocinar las verduras **al vapor** o **en agua hirviendo** para obtener un producto de muy fácil masticación.

En el caso de verduras más blandas, aplastar o hacer un puré previo a su consumo.

Para el consumo fresco de las verduras y hortalizas, y un mejor aprovechamiento de sus propiedades, realizar **sopas, gazpachos o batidos fríos**.

Las verduras también se pueden picar tipo **juliana, ralladas** y/o mezcladas con salsas.

## PANES DE DUREZA ELEVADA



Sustituir los panes de difícil masticación por panes de **corteza más blanda**, panes de molde, bollos de pan o panes de hamburguesa.

Otra opción es realizar un **pan casero al vapor** para así obtener una corteza muy blanda y de fácil masticación.

El pan también puede ser **remojado** para ablandar su textura en diferentes elaboraciones, como sopas, guisos o purés, y para aportar un valor calórico extra a la elaboración.

## FRUTAS DE DUREZA ELEVADA



Para ablandar aquellas frutas de difícil masticación, cocinar la fruta **al horno** o **al microondas**. El resultado será un producto más blando y dulce, ideal para un postre o para acompañar cualquier carne o ensalada.

Otra opción es consumir la fruta en compota y batidos.

Además, se puede rallar o picar la fruta, o incluso mezclar con gelatina.

## QUESOS DE PASTA DURA



Sustituir los quesos de pasta dura por quesos más blandos y cremosos, como los quesos tiernos o frescos.

Otra opción es realizar una crema de queso o rallar el queso para facilitar su masticación.

Los quesos de pasta dura se pueden cortar en lonchas muy finas para facilitar su masticación.

## Elaboraciones de platos de fácil masticación y con todo su sabor

Cada una de las preparaciones incluidas en la siguiente receta puede realizarse individualmente y, por lo tanto, utilizarse para otras recetas o platos: una receta de carne en salsa (con una carne más jugosa), un sándwich de crema de queso curado y jamón, una hamburguesa en pan al vapor, macarrones con crema de queso curado, etc.

En caso de no tener vaporera, puede cocer los panecillos al microondas en un plato, sobre papel sulfurizado o papel de horno, en intervalos de 3 minutos, hasta que dupliquen su volumen.

### Bollos de pan al vapor con carne y crema de queso curado (para 4 personas):

Tabla 3. Listado de ingredientes y modo de elaboración de la receta.

Ingredientes	Elaboración
<p><b>Para la carne:</b>            400 g Ternera. Cortes como falda, lomo u otro corte magro y no tan duro            15 g Maicena            40 g Clara de huevo</p> <p>1 cucharadita Sal</p> <p>1 cucharada Aceite de oliva</p> <p>*20 ml Salsa de soja, opcional</p>	<p><b>Para la carne estilo “Gua hu shan jian”:</b>            Trocear la carne y marinar en un bol pequeño con la clara de huevo, la maicena y la sal. Mezclar bien, de manera que toda la carne quede cubierta.</p> <p>Dejar reposar 30 minutos en la nevera.</p> <p>Saltear brevemente en una sartén con el aceite a muy alta temperatura. Anadir la salsa de soja y revolver. Con este método la carne queda ligeramente cubierta con un rebozado diferente y el interior queda tierno y jugoso, con una textura suave y aterciopelada.</p> <p>Opcionalmente se recomienda cocinar la carne en salsa para aumentar su jugosidad y facilitar la masticación.</p>

## Ingredientes

### Para la crema de queso:

- 50 g Queso curado rallado
- 120 ml Nata líquida, a temperatura ambiente (35% m. g.)
- 50 ml leche, a temperatura ambiente
- 10 g Mantequilla
- 10 g Harina de trigo

Adicionalmente (opcional, al gusto):

- 100 g Rúcula
- 1 Tomate, cortado en trozos
- 1 Cebolla roja pequeña, cortada en juliana fina o en daditos

## Elaboración

### Para la crema de queso:

Fundir la mantequilla en una cacerola a fuego medio.

Añadir la harina de trigo y varillar hasta integrar.

Añadir la nata líquida y la leche a temperatura ambiente y varillar.

Añadir el queso rallado y mezclar hasta que funda todo el queso.

Llevar a hervor, varillando, hasta obtener una textura cremosa y que al gusto no se sienta harinosa.

### Para terminar:

Abrir el pan de hamburguesa, untar el queso y añadir la carne.

Añadir los vegetales sugeridos o cualquiera de su preferencia.



#### Tabla 4. Consejos e información de interés

---

En la variedad está el equilibrio. Los ingredientes propuestos pueden ser modificados y adaptados a las necesidades del comensal.

---

Hay que tener especial cuidado con las espinas de los pescados y los huesos pequeños de algunas carnes blancas.

---

Los vegetales sugeridos pueden sustituirse por otros blandos, como el calabacín y la zanahoria cocida, que aportarán diferentes vitaminas y minerales al producto final.

---

También se pueden utilizar panes de hamburguesa, ya que también son de consistencia blanda.

---

## 3.3 ¿Qué hacer en caso de tener dificultades para tragar bien?

### Introducción

La disfagia se define como la alteración o dificultad para tragar o deglutir alimentos o bebidas. La persona que padece disfagia tiene dificultades para formar en la boca el bolo alimenticio, esto es, la porción de comida que debe tragar, o para que dicho bolo vaya desde la boca hasta el estómago.

Las características principales de este problema son:

- Dificultad para tragar alimentos líquidos y/o sólidos (principalmente alimentos con varias texturas).
- Acarrea riesgos de pérdida de peso, malnutrición, deshidratación, complicaciones respiratorias graves, etc.
- Generalmente es consecuencia de otras enfermedades (daño cerebral, ictus, demencias, etc.) o del propio envejecimiento.

### Objetivos de la dieta

El objetivo de esta dieta es que las personas mayores que presentan problemas de deglución puedan consumir una **alimentación segura, variada, nutritiva, equilibrada y placentera** que les permita generar un bolo alimenticio que resulte **fácil de tragar**.

Con esta finalidad, es recomendable adaptar la textura de los alimentos.

## Trucos y consejos generales

Preparar platos únicos para evitar el cansancio de la persona a la hora de comer.

Ofrecer porciones pequeñas, pero con mayor frecuencia.

Trabajar los alimentos por separado para potenciar la esencia de cada materia prima y facilitar el reconocimiento de los ingredientes.

Preparar alimentos homogéneos y fáciles de masticar. Evitar grumos y espinas, pieles, semillas, huesecillos...

Evitar dobles texturas con mezcla de líquidos y sólidos en un mismo plato.

Evitar alimentos pegajosos que puedan quedar adheridos al paladar (puré de patata, bechameles, queso caliente...).

Aplicar técnicas de cocción lentas (potencian el sabor y evitan la evaporación de agua para mantener el contenido en vitaminas y minerales).

Evitar alimentos que desprendan líquido al masticarlos, como las naranjas o el melón.

## Elaboraciones con diferentes texturas, homogéneas y fáciles de tragar

A continuación, se presenta la elaboración de tres **pasteles fríos**, que gracias a la utilización de ciertos gelificantes pueden adquirir diferentes texturas (variando la cantidad de gelatina o la adición de pan blanco, se modifica la textura de la preparación). Estos pasteles se pueden **acompañar de diversas salsas espesas**, como alioli, guacamole, humus, romesco, etc., pero siempre asegurándose de que la textura queda homogénea y sin trozos de sus ingredientes. Los pasteles también se pueden consumir tanto en caliente como en frío.

## Pasteles variados (para 4 personas):

Tabla 5. Listado de ingredientes y modo de elaboración de pasteles fríos.

Ingredientes	
<p><b>Para pastel de ternera:</b></p> <p>500 g Carne roja o pollo</p> <p>300 g Verduras al gusto</p> <p>1 cucharada Aceite de oliva</p> <p>100 ml Nata para cocinar</p> <p>2 unidades Huevo</p> <p>4 hojas Gelatina</p> <p>Al gusto Pimienta</p> <p>1 cucharadita Sal</p>	<p><b>Para el pastel de verduras:</b></p> <p>600 g Verduras al gusto</p> <p>1 cucharada Aceite de oliva</p> <p>300 g Patata</p> <p>4 hojas Gelatina</p> <p>100 ml Nata para cocinar</p> <p>Al gusto Pimienta</p> <p>1 cucharadita Sal</p>
<p><b>Para pastel de salmón:</b></p> <p>500 g Salmón</p> <p>300 g Verduras al gusto</p> <p>1 cucharada Aceite de oliva</p> <p>100 ml Nata para cocinar</p> <p>4 hojas Gelatina</p> <p>Al gusto Pimienta</p> <p>1 cucharadita Sal</p>	<p><b>Sugerencia para verduras al gusto:</b></p> <p>650 g de zanahoria (que aporta un color dorado muy atractivo)</p> <p>120 g apio, solo tallo</p> <p>200 g pimiento verde</p> <p>400 g de patata pelada</p>

## Elaboración

1. Cortar la carne, salmón y/o verduras en trozos pequeños de 1 cm de lado aproximadamente.
2. En una sartén con un poco de aceite, saltear a fuego medio el ingrediente principal de cada una de las elaboraciones junto con las verduras. En el caso del pastel de verduras, cocer las patatas correctamente.

Otra posibilidad de cocción es colocar todos los ingredientes al horno a 180 °C aproximadamente durante 30 minutos.



3. Simultáneamente, hidratar las 4 hojas de gelatina en agua fría.
4. Volcar en el vaso de la batidora los trozos de salmón, carne o patata, según la elaboración correspondiente, la gelatina escurrida y las verduras; añadir la nata y triturar hasta que quede lo más homogéneo posible.
5. Sazonar con sal y pimienta.
6. Introducir la mezcla en un molde y dejar enfriar entre 4-6 horas. Si el molde no es de silicona, poner un papel de film en el fondo y a los lados con el objetivo de desmoldarlo con más facilidad.

## Elaboración de un plato de pollo con su guarnición

En la siguiente tabla se muestran los ingredientes y las cantidades utilizadas para la elaboración de esta receta (para 4 personas):

Tabla 6. Ejemplo de plato de fácil deglución.

Producto	Ingrediente	Mezcla base	Cantidad de texturizante	Textura obtenida del producto
<b>Pollo</b>	Pollo (480 g)	Caldo (480 ml)	19 cazos de espesante	Firme
<b>Guisantes</b>	Guisantes (480 g)	Caldo (362 ml)		Firme
<b>Zanahoria</b>	Zanahoria (480 g)	Caldo (362 ml)		Firme
<b>Salsa de tomate</b>	Tomate triturado (480 g)	Caldo (362 ml)	3,5 cazos de espesante	Débil y ligera
<b>Champiñones</b>	Champiñones (480 g)	Caldo (362 ml)	5 cazos de espesante	Espesa y cremosa

### Elaboración

1. Cocer el ingrediente principal (pollo, zanahoria, guisantes, champiñones y tomate) con el método de su preferencia (vapor, salteado, microondas, hervido...)



### Elaboración

2. Triturar cada producto (pollo, zanahoria, guisantes, champiñones y tomate) con su cantidad de caldo correspondiente hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Añadir a cada mezcla la cantidad de texturizante/espesante que se indica en la receta (mantener las proporciones con la mezcla base).
4. Verter la mezcla en moldes (posibilidad de utilizar moldes de silicona) y refrigerar durante toda la noche.
5. Desmoldar el contenido del producto, dar la forma deseada y emplatar (véase la imagen).

#### Tabla 7. Consejos e información de interés.

Para evitar la monotonía de las recetas, se pueden utilizar estas recetas base y sustituir los ingredientes principales por otros tipos de carne y pescado. Además, ya que todas recetas tienen la misma textura, el hecho de introducir especias en polvo y/o aceites aromatizados puede ser una buena opción para variar los sabores, pero las especias se han de introducir siempre en polvo. En el mercado existen productos comerciales especialmente diseñados para personas con disfagia.

## 3.4 ¿Cómo alimentarse cuando apenas se tiene apetito y enseguida se nota saciedad?

### Introducción

La falta de apetito en las personas mayores puede deberse a diferentes causas y puede ser temporal o permanente. En este último caso, cuando se produce una pérdida progresiva del apetito, existe el riesgo de malnutrición y de carencias nutritivas. Por lo tanto, es necesario actuar cuanto antes para prevenir consecuencias que afecten tanto a la salud como a la calidad de vida de la persona.

Con la finalidad de promover el apetito de la persona mayor, se recomienda realizar pequeñas comidas muy nutritivas de forma recuente y practicar alguna actividad física muy ligera con el fin de abrirle el apetito.

### Objetivos de la dieta

La elaboración que se presenta a continuación tiene como objetivo la preparación de un **plato de alto valor nutritivo y calórico**.

### Características y trucos para la elaboración de platos nutritivos

En la siguiente tabla se presentan alimentos saludables y de alto valor nutritivo que podrán combinarse con, al menos, un ingrediente de cada grupo para la elaboración de diversos platos nutritivos.

**Tabla 8. Listado de alimentos saludables y de alto valor nutritivo o energético.**

	<b>Alimentos proteicos</b>	<b>Alimentos ricos en vitaminas, minerales, fibra</b>	<b>Alimentos ricos en hidratos de carbono</b>	<b>Alimentos ricos en grasas</b>
<b>Menos energéticos</b>	Pescado blanco	Verduras		
	Carne blanca	Frutas		
	Huevo			
	Lácteos desnatados			
<b>Más energéticos</b>	Legumbres	Cereales integrales	Cereales blancos/ integrales	Pescado azul
	Frutos secos	Arroz integral	Arroz blanco/integral	Carne roja
	Pescado azul	Legumbre	Legumbre	Lácteos enteros
	Carne roja	Frutos secos	Frutos secos	Quesos
	Lácteos enteros	Patata	Patata	Aceites vegetales
	Quesos			

Los ingredientes que aportan acidez al plato, como el yogur o los zumos de cítricos, también son estimulantes de la salivación en los individuos, lo que puede facilitar la ingesta y el disfrute de las comidas.

En la siguiente tabla se muestran estrategias dietéticas para enriquecer los platos y aumentar su densidad de nutrientes:

**Tabla 9. Estrategias dietéticas para enriquecer y aumentar el valor nutritivo de los platos.**

<b>Añadir a las comidas:</b>	<b>¿A qué comidas?</b>	<b>kcal aumentada al añadir una cucharada sopera (20 gr)</b>
Huevo triturado o picado	Cremas, sopas, arroces, pasta, ensaladas	155 kcal (1 huevo)
Nata	Cremas, sopas, pasta, salsas, postres	117 kcal
Leche en polvo	Lácteos, sopas, cremas, salsas y postres	98 kcal
Queso rallado, fundido, quesitos	Cremas, tortilla, salsas	82 kcal
Frutos secos, enteros o molidos	Cremas, yogur, postres, salsas	100 kcal
Legumbres	Ensaladas, trituradas en cremas	60 kcal
Dados de jamón	Salteados de verduras	60 kcal
Clara de huevo	Cremas, sopas, salsas	52 kcal (1 clara)
Carne triturada o picada	Cremas, sopas, arroces, pasta, ensaladas	45 kcal
Pescado azul triturado o picado	Cremas, sopas, arroces, pasta, ensaladas	33 kcal
Yogur	Batidos, salsas y aliños	15 kcal

## Elaboración de un plato nutritivo

### Ensalada de quinoa, salmón y mango con salsa de yogur y eneldo (para 4 personas):

Tabla 10. Listado de ingredientes y modo de elaboración de la ensalada de quinoa, salmón y mango con salsa de yogur y eneldo.

Ingredientes	Elaboración
<p><b>Para la quinoa:</b></p> <p>100 g Quinoa en seco</p> <p>1 cucharadita Sal</p>	<p>1. Lavar bien la quinoa antes de utilizarla y cocinar según las instrucciones del envoltorio. Reservar.</p> <p>2. Para el aderezo poner en un bol el yogur griego y sazonar con zumo de lima (cantidad al gusto), sal y el cebollino al gusto. Mezclar bien y reservar en nevera.</p> <p>3. Cortar el salmón en tacos, introducirlo en un bol con el jugo de una lima, eneldo y sal al gusto. Refrigerar en nevera durante media hora. Sacar el salmón y cocinar en una plancha o sartén a fuego fuerte.</p>
<p><b>Para el aderezo:</b></p> <p>200 g Yogur griego</p> <p>1 Lima (o limón)</p> <p>Sal al gusto</p> <p>Cebollino picado al gusto</p>	<p>4. Mezclar la quinoa con el aguacate, el salmón, el mango, la cebolleta picada finamente y el tomate, aliñar con aceite y sal.</p> <p>5. Para la presentación, disponer de un plato con las hojas de los cogollos hacia arriba y rellenar con la mezcla de quinoa y el resto de los ingredientes.</p>
<p><b>Para el salmón:</b></p> <p>4 filetes Salmón (400 g aproximadamente)</p> <p>1 Lima</p>	<p>6. Añadir en una salsera la salsa de yogur y el cebollino para que los comensales se sirvan el aderezo a su gusto.</p>

Eneldo fresco, al gusto  
Sal al gusto  
1 cucharadita Aceite de oliva (para cocer el salmón)

**Para terminar:**

1 unidad Aguacate en trozos  
1 unidad Mango en trozos  
1 unidad Cebolleta picada  
1 unidad Tomate en trozos o tomates cherry a la mitad  
1 cucharadita Aceite de oliva  
Sal al gusto  
4 unidades Cogollos



**Tabla 11. Consejos e información de interés.**

Para las personas vegetarianas, se puede sustituir el salmón por tofu.

Además, se puede hacer el mismo tipo de plato cambiando la quinoa por otro cereal, como arroz, y añadiendo otros ingredientes como alga wakame, o pez mantequilla (fletán) o atún marinados.

Es preciso recordar que, según el tipo de cocción que se utilice con los alimentos, se pueden aumentar las calorías del plato, por ejemplo friendo o empanando diferentes alimentos.

## 3.5 ¿Qué hacer para dar más sabor a las comidas sin añadir sal?

### Introducción

La sal es fundamental para la vida y forma parte de nuestra cultura culinaria. Sin embargo, el cuerpo la necesita en pequeñas cantidades para su correcto funcionamiento. Por ello, cuando elaboramos dietas sin sal para el control de la hipertensión arterial, generalmente las notamos sosas y poco apetecibles.

Además, con la edad se producen cambios sensoriales que pueden afectar al sentido del gusto y el olfato. Por ello, en las personas mayores puede verse reducido el interés y el placer al comer. En estos casos, el uso **diferentes condimentos** que cambien el sabor y/o el aspecto de los alimentos, o que estimulen las papilas gustativas, junto con la modificación en la preparación de las comidas usando **diversas técnicas culinarias**, ayudarán a preparar platos que resulten más sabrosos.

En este sentido, con el fin de evitar un uso abusivo de la sal, existen diferentes trucos que pueden ser útiles para potenciar el sabor de las comidas a fin de que no resulten insípidas.

### Objetivos de la dieta

La elaboración que se presenta a continuación tiene como objetivo la **preparación de un plato sabroso y bajo en sal**.

### Características y trucos para la elaboración de platos bajos en sal

En la siguiente tabla se muestran diferentes ejemplos de **tipos de especias y aromatizantes** que se pueden utilizar, así como de **técnicas culinarias** aplicables a los diversos grupos de alimentos para poder elaborar platos que potencien el sabor de sus ingredientes.

**Tabla 12. Ejemplos de técnicas culinarias para aplicar a diferentes grupos de alimentos y de especias y aromatizantes que pueden usarse.**

<b>Producto</b>	<b>Técnica culinaria</b>	<b>Especias y aromatizantes</b>
Carne blanca	Horneado	Romero, tomillo y tomillo limonero (opcional)
Carne roja	Plancha	Pimientas variadas (negra, blanca, rosa)
Pescado blanco	Horneado (papillote)	Eneldo y piel de cítricos (limón, naranja, lima...)
Pescado azul	Empanado	Ajo en polvo, perejil y cebolla en polvo
Verduras y hortalizas	Salteado	Cilantro y curry
Pasta/arroz (otros cereales)	Cocido y salteado	Orégano, albahaca y salvia
Legumbres	Cocido	Laurel, pimentón y jengibre

Además, pueden utilizarse aceites y vinagres aromatizados para potenciar el sabor de los platos. También se puede utilizar encurtidos, dulces o miel.

## Elaboración de un plato bajo en sal

### Dorada al papillote con espárragos trigueros, tomate seco y alcaparras (para 4 personas):

Tabla 23. Listado de ingredientes y modo de elaboración de la dorada al papillote con espárragos trigueros, tomate seco y alcaparras.

Ingredientes	Elaboración
2 - 4 unidades Dorada (en función del tamaño)	1. Limpiar bien el pescado y enjuagarlo en agua fría.
<b>Para las verduras:</b>	2. Para las verduras, picar finamente la cebolla roja y el tomate seco. Introducir las en un bol y añadir el aceite, el eneldo y la sal. Mezclar bien y reservar.
1 unidad Cebolla roja	
6 unidades Tomates secos en aceite	3. Cortar un trozo de papel de aluminio (especial para cocinar en horno) suficientemente grande para envolver bien los pescados y distribuir los espárragos trigueros cortados por la mitad haciendo una cama para el pescado.
1 cucharada Aceite de oliva	4. Situar la dorada encima de los espárragos, distribuirlos entre los pescados y colocar por encima la mezcla de tomate, cebolleta y eneldo.
Al gusto Eneldo	
Una pizca Sal	5. Cerrar el paquete teniendo en cuenta que los bordes tienen que estar bien cerrados.
<b>Para cocer:</b>	6. Finalmente, colocar sobre una bandeja y hornear a 160 °C, en el horno precalentado, durante 15 minutos.
20 unidades Espárragos trigueros	7. Al servir, sazonar al gusto con el vinagre de su preferencia.

Al gusto Vinagre

**Materiales especiales:**

Horno



Tabla 34. Consejos e información de interés.

---

Se pueden cambiar espárragos por bastones de zanahoria o tomates cortados por la mitad.

---

## 3.6. ¿Qué comer para evitar molestias digestivas?

### Introducción

Conforme transcurren los años, el sistema digestivo trabaja con mayor lentitud, lo que puede significar mayor dificultad para digerir y tolerar algunos alimentos.

En este caso, las personas mayores pueden manifestar indigestión, dolor y gases abdominales, sensación de náuseas, pérdida de apetito, pesadez, ardor o quemazón, etc. Esto puede ocasionar que la persona se alimente insuficiente o incorrectamente, lo que, a su vez, puede derivar en problemas de nutrición.

Asimismo, es habitual que las personas mayores presenten un reflujo gástrico que provoca una sensación de ardor o quemazón.

En ambos casos, es recomendable tener en cuenta los siguientes datos sobre los alimentos y el proceso de digestión:

- Las comidas muy grasas son las que más tardan en digerirse y que más trabajo requieren en el estómago e intestino.
- La fibra alimentaria retarda la digestión, de modo que los alimentos que la contienen pueden ser más difíciles de digerir.

### Objetivos de la dieta

La elaboración que se presenta a continuación tiene como objetivo la preparación de un **plato que resulte fácil de digerir**.

### Características y trucos para la elaboración de platos de fácil digestión

En cuanto a la composición del plato, es importante tener en cuenta:

- Escoger proteínas de buena calidad
- Bajo en grasas
- El principal macronutriente ha de ser el hidrato de carbono.

A continuación, se citan alimentos que suelen causar molestias gástricas, y los que no.

**Tabla 45. Ejemplo de alimentos de fácil tolerancia y de los que pueden ocasionar molestias gástricas.**

<b>Alimentos de fácil tolerancia gástrica</b>	<b>Alimentos que pueden causar molestias gástricas</b>
Carnes blancas	Ajo/cebolla cruda
Pescado blanco	Condimentos picantes
Aceites en crudo	Frutos secos y semillas
Frutas (plátano, arándanos, fresas y moras, melocotón, albaricoque, nectarina, pera, manzana)	Cereal integral
Verduras (, zanahorias hervidas, espinacas cocidas, calabaza cocida, calabacín cocido)	Cítricos
Arroz	Brócoli, col y repollo crudo
Cereal no integral (pasta, pan...)	Fritos
Yogur, kéfir	Pimientos
Jengibre	Carnes procesadas (por ejemplo, salchichas y hamburguesas)
Hinojo	Café, alcohol, bebidas con gas (pueden facilitar la relajación del esfínter esofágico inferior)
Infusiones	Maíz en grano
Patata hervida	Alimentos crudos (sin cocinar)
	Lácteos con elevado contenido en grasa (nata, queso, mantequilla)
	Legumbres con piel (sin piel son de fácil tolerancia)

Además de la selección de los ingredientes adecuados, la elección de la **técnica de cocción** es también importante:

**Tabla 56. Tipos de técnicas de cocción que pueden facilitar o dificultar la digestión.**

Técnicas de cocción que facilitan la digestión	Técnicas de cocción que dificultan la digestión
A la plancha	Fritura
Al horno	Rebozado
Al papillote	Empanado
Al vapor	Guisos con salsas con mucha grasa
Hervido	

Por último, es fundamental la forma en la que consumimos el plato. A continuación, se muestran unos consejos para favorecer la digestión:

- Masticar bien cada bocado de alimento y comer despacio.
- Evitar comer en medio de situaciones estresantes o angustiantes, o bien con poco tiempo y nerviosismo.
- Reducir la cantidad de líquido que se ingiere con las comidas.
- Realizar comidas de pequeños volúmenes.
- Evitar las bebidas con gas, cafeína y alcohol, ya que relajan el esfínter esofágico inferior favoreciendo el reflujo gastroesofágico.

## Elaboración de un plato de fácil digestión

### Brochetas de pollo y piña (para 4 personas):

Tabla 67. Listado de ingredientes y modo de elaboración de brochetas de pollo y piña.

Ingredientes	Elaboración
<p><b>Para las brochetas:</b></p> <p>480 g pechugas Pollo</p> <p>½ unidad Piña natural</p> <p>Sal al gusto</p> <p>Pimienta negra molida al gusto</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trocear las pechugas de pollo y la piña (reservar su jugo) en cubos de 2 cm aproximadamente.</li> <li>2. Salpimentar y ensartar en las brochetas intercalándolos.</li> <li>3. Para la salsa, pelar y picar el jengibre muy fino (también se puede rallar). Ponerlo en un cuenco y añadir el jugo de piña, la miel y la salsa de soja.</li> <li>4. Picar el cilantro y añadir a la salsa.</li> <li>5. Cocinar las brochetas de pechuga y piña a la plancha a fuego lento con un poco de aceite. Cuando queden unos 5 minutos para retirar las brochetas, añadir la salsa y dejar que reduzca, caramelizando la superficie de las brochetas.</li> <li>6. Retirar las brochetas y presentar en un plato junto a la salsa.</li> </ol>

**Para la salsa:**

Al gusto Jengibre

5 cucharadas Miel

4 cucharadas Salsa de soja

Al gusto Cilantro



Tabla 18. Consejos e información de interés.

Se puede sustituir la piña por otras frutas, como mango o plátano.

## 3.7. Luchando contra el estreñimiento

### Introducción

Es frecuente que la función intestinal en las personas se vea afectada a medida que se envejece. El estreñimiento surge cuando la movilidad intestinal se ve reducida, lo que provoca una menor número de deposiciones, disconfort y, en algunos casos, dolor. Se trata de un síntoma que puede ser debido a múltiples causas, como las relacionadas con el estilo de vida de la persona (alimentación, hidratación y ejercicio físico).

Aliviar el estreñimiento con cambios en el estilo de vida es posible. Para ello, es necesario **aumentar el volumen y el peso de las heces**. Esto se consigue de dos modos: por una parte, aumentando el consumo de fibra a través de frutas y verduras, especialmente si se ingieren con piel, y de cereales integrales o de grano entero; y por otra, tomando líquidos (agua, infusiones, caldos o zumos).

### Objetivos de la dieta

El objetivo de esta elaboración es la preparación de un **plato rico en fibra**, que **alivie el estreñimiento**.

### Características y trucos para la elaboración de platos ricos en fibra

Existen numerosos alimentos ricos en fibra que se pueden incorporar a la dieta, como frutas frescas o secas (ciruelas, frambuesas, peras, manzanas, naranjas, plátanos, fresas, kiwis, etc.), vegetales (alcachofas, brócoli, guisantes, coliflor, coles de Bruselas, calabaza, judías verdes, etc.), cereales (salvado, avena integral, centeno integral, arroz integral, quinoa, maíz, etc.), legumbres (lentejas, alubias, soja, garbanzos, habas, etc.) y frutos secos y semillas (pistachos, almendras, nueces, semillas de girasol, etc.).

## Batido de kiwi, manzana, avena, chía y nueces (para 2 personas):

Tabla 19. Listado de ingredientes y modo de elaboración de batido de kiwi, manzana, avena, chía y nueces.

Ingredientes	Elaboración
<p><b>Para la fruta:</b></p> <p>3 unidades Kiwi</p> <p>1 unidad Manzana</p> <p><b>Para la chía:</b></p> <p>1 unidad Yogur</p> <p><b>150 ml Leche</b></p> <p>2 cucharadas Avena</p> <p>2 cucharadas Chía</p> <p><b>Para terminar:</b></p> <p>6 Nueces</p> <p>1 cucharada Miel</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Limpiar y pelar la fruta. Cortar en pequeños trozos.</li> <li>2. Añadir todos los ingredientes, excepto la chía, a una batidora y triturar hasta obtener una mezcla homogénea de textura cremosa.</li> <li>3. Pasar a un bol y añadir la chía, mezclar bien. Dejar reposar la elaboración en la nevera durante 30 minutos.</li> <li>4. Decorar al gusto con los frutos secos, avena, miel, fruta...</li> </ol> 

Tabla 20. Consejos e información de interés.

Para la elaboración del batido se pueden utilizar todas las variedades de frutas, verduras y hortalizas. Cada uno de ellas aportará diferentes vitaminas y minerales, lo que aumentará el valor nutricional del producto final.

## 3.8. Recetas para deleitarse comiendo con las manos

### Introducción

Comer con las manos puede ser un acto placentero para aquellas personas que, por diversos motivos (enfermedad de Parkinson, temblores, parálisis, problemas articulares, etc.), tengan dificultad para utilizar los cubiertos.

Estas recetas permitirán que el comensal pueda comer de forma autónoma y, además, **perciba la textura, la forma y la temperatura** del alimento, de forma que se cree una **expectación** ante lo que se va a consumir. Asimismo, este tipo de recetas ayudan a fomentar la relación social y evitar la soledad, ya que se trata de que las personas mayores puedan comer en compañía. En estos casos, comer con las manos es **compartir** y genera una **complicidad**, porque utilizar las manos expresa una **confianza** entre los comensales que participan de la experiencia.

### Objetivos de la dieta

Ofrecer alternativas fáciles y placenteras para las personas que presentan dificultades para comer con cubiertos como consecuencia de patologías que conllevan temblores, rigidez de movimientos, problemas visuales, etc.

Las sugerencias que se muestran a continuación pretenden:

- **Favorecer la autonomía** en aquellas personas que presenten pérdida de coordinación y precisión en sus movimientos.
- **Potenciar el apetito del consumidor** y, a su vez, estimular la digestión mediante una expectativa previa generada por el tacto.
- Añadir **nuevas perspectivas sensoriales** a la degustación.

Es posible elaborar productos (por ejemplo aperitivos) que cumplan las siguientes características:



## Elaboración de un aperitivo salado

### Bolas de jamón y patata (para 4 personas)

Tabla 71. Listado de ingredientes y modo de elaboración de un aperitivo salado.

Ingredientes	Elaboración
<p><b>Para las bolas:</b></p> <p>3 unidades Patatas</p> <p>1 Huevo</p> <p>20 g Queso rallado</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocer las patatas en agua hirviendo hasta que estén blandas.</li> <li>2. Aplastar las patatas con un tenedor y añadir un huevo, sal y pimienta, el queso rallado, el jamón serrano picado y una cucharada de aceite de oliva. Mezclar hasta obtener una mezcla homogénea.</li> </ol>

30 g Jamón serrano picado

1 cucharada Aceite de oliva

### Para el rebozado:

1 huevo

Pan rallado, suficiente para empanar

Pimienta al gusto

1 cucharadita Sal

3. Formar bolas y pasar por un cuenco con huevo batido, sazonado con sal al gusto, y después por otro cuenco con pan rallado, sazonado con pimienta al gusto. Repetir el proceso del rebozado hasta empanar todas las bolas.

4. Freír en abundante aceite caliente; retirar las bolas de patata y ponerlas sobre un papel absorbente.

5. Servir acompañadas de la salsa que se prefiera.



Tabla 82. Consejos e información de interés.

Se puede sustituir el jamón serrano picado por otra fuente de proteína, como dados de pavo.

## Elaboración de un aperitivo dulce

En el caso de personas que presenten la necesidad de un **aporte extra de calorías**, se puede elaborar y consumir un **aperitivo dulce**.

A continuación, se presenta una tabla con los diferentes ingredientes que se pueden utilizar.

Todos estos endulzantes pueden encontrarse en los grandes supermercados, en la zona de repostería.

**Tabla 93. Opciones de ingredientes para combinar al elaborar el aperitivo dulce.**

Base 1	Base 2	Endulzante	Decoración
150 g	200 g	180 g	(al gusto)
Nata	Almendra molida	Azúcar blanco	Fruta seca o escar-chada
Nata + cacao en polvo	Pistacho molido	Azúcar moreno	Frutos secos y semi-llas (avellanas, lino, amapola, anacardos, nueces, almendras, pipas...)
Nata + café en polvo	Avellana molida	Azúcar avaini-llado	Chocolate fundido, mermelada, miel, si-rope de ágave...
Nata + canela	Harina de coco	Azúcar mosca-bado	Cacao en polvo, ca-nela, azúcar glas...
Nata infusionada con pieles de limón/naranja	Harina de cas-taña	Fructosa	Otros

Ejemplo de combinación de las bases de ingredientes para elaborar un aperitivo dulce:

Ingredientes	Elaboración de una receta genérica
<p><b>Base 1:</b> Ingrediente seleccionado</p>	<p>1. <b>Calentar base 1</b> (ingrediente seleccionado) + el endulzante seleccionado en un cazo pequeño.</p>
<p><b>Base 2:</b> Ingrediente seleccionado</p>	<p>2. <b>Mezclar</b> hasta obtener una base homogénea.</p>
<p>Endulzante seleccionado</p>	<p>3. <b>Añadir la base 2</b> a la elaboración anterior y mezclar.</p> <p>4. <b>Verter en moldes rectangulares y decorar</b> al gusto. Si se desea, es posible manipular la base con las manos y dar forma de trufa o bombón.</p> <p>5. <b>Refrigerar 8 horas</b> y listo para comer (véase la imagen).</p> 

Esquema para combinar las diferentes bases en la elaboración de un snack dulce:

<b>Esquema general</b>					
Base 1 + endulzante	Calentar	Mezclar	Añadir base 2	Verter en molde	Refrigerar
<b>Ejemplos</b>					
Nata y cacao en polvo + azúcar moreno	Calentar	Mezclar	Añadir avellanas molidas	Verter en molde	Refrigerar
Nata y canela + azúcar blanco	Calentar	Mezclar	Añadir almendra molida	Verter en molde	Refrigerar
Nata + azúcar avainillado	Calentar	Mezclar	Añadir harina de coco	Verter en molde	Refrigerar
<b>¡Atrévete a combinar y crea diferentes snacks dulces!</b>					

Tabla 104. Consejos e información de interés.

El café, cacao y canela pueden ser sustituidos por cualquier aromatizante de su preferencia, como té aromatizados, té verde en polvo, chicoria soluble y muchos más.  
**¡Dé rienda suelta a su imaginación!**

## 3.9. Mantener el colesterol a raya

### Introducción

Las grasas y aceites comestibles son productos alimenticios de origen vegetal (obtenidos de frutos y semillas), animal o marino. Constituyen un componente importante de nuestra dieta. Además, son **responsables de la textura** del alimento y **primordiales para generar y aportar sabor a las comidas**.

Cabe destacar que, a pesar de que los alimentos en general contengan mezclas de diferentes tipos de grasas, los de **origen vegetal** se caracterizan por su contenido en grasas **insaturadas**, mientras que en los de **origen animal** predominan las grasas saturadas y el colesterol.

Esto tiene una repercusión en la salud, puesto que, en el mundo occidental, el consumo excesivo de alimentos ricos en grasas saturadas se ha relacionado con un gran número de enfermedades. En este contexto, las personas mayores pueden presentar niveles de colesterol elevado, lo cual se asocia a un mayor riesgo cardiovascular.

En estas situaciones, la alimentación puede ayudar a mantener a raya los niveles de colesterol, principalmente mediante el control del consumo de grasas saturadas que se encuentran en alimentos de origen animal.

### Objetivos de la dieta

El objetivo de esta elaboración es preparar un **plato con un bajo contenido en grasas saturadas**, y caracterizado por contener **grasas saludables** (insaturadas).

**Tabla 115. Alimentos y técnicas culinarias recomendadas y no recomendadas para personas con colesterol alto.**

Fuente: Información obtenida del Servicio Madrileño de salud

	Recomendados	No recomendados
<b>Lácteos</b>	Desnatados, quesos con <20% materia grasa, con esteroides vegetales	Quesos con más de 30% materia grasa, postres lácteos enteros
<b>Carnes</b>	Magras	Grasas, embutidos
<b>Pescado</b>	Blancos y azules	Platos preelaborados
<b>Verdura y hortaliza</b>	Todas	Platos preelaborados
<b>Legumbres</b>	Todas	Platos preelaborados
<b>Frutas</b>	Todas	Controlar consumo de frutas en almíbar
<b>Cereales</b>	Preferentemente integrales	Bollería, repostería industrial
<b>Grasas</b>	Aceites vegetales crudos	Mantequilla, manteca, margarina
<b>Otros</b>	Agua, infusiones, zumos de frutas naturales	Helados, natas, bebidas alcohólicas
<b>Técnicas culinarias</b>	A la plancha, al horno, al papi-lote, al vapor, hervido	Fritura, rebozado, empanado, guisos con mucha grasas, salsa con mucha grasas

## Elaboración de una receta baja en grasas saturadas

### Pavo relleno de espinacas, pera y nueces (para 4 personas):

Tabla 26. Listado de ingredientes y modo de elaboración del pavo relleno de espinacas, pera y nueces.

Ingredientes	Elaboración
<p><b>Para el pavo:</b></p> <p>pechugas Pavo</p> <p>Sal al gusto</p> <p>Pimienta al gusto</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar las pechugas de pavo en filetes dobles (forma de libro) y salpimentar.</li> <li>2. Para el relleno, en una sartén con aceite saltear las espinacas con el ajo y las nueces.</li> <li>3. Añadir las peras a la mezcla de las espinacas y las nueces. Cocinar hasta que la pera se caramelicé.</li> <li>4. Abrir las pechugas previamente cortadas en forma de libro y rellenar con la mezcla de espinacas, pera y nueces.</li> <li>5. Poner las pechugas de pavo encima de un trozo de papel de film y enrollar comenzando por la parte más fina hasta el final. El pavo debe quedar totalmente cubierto por el papel de film para que el agua de la cocción no entre dentro de la elaboración. Cerrar el rulo por los dos lados con un nudo. Repetir el proceso con el resto de las pechugas de pavo.</li> </ol>
<p><b>Para el relleno:</b></p> <p>1 cucharada Aceite de oliva</p> <p>100 g Espinacas</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>6. Poner abundante agua en una olla y llevar a ebullición. Añadir los rulos de pavo y cocinar durante 20-30 minutos.</li> <li>7. Sacar los rulos, cortar los nudos con unas tijeras y retirar el papel de film.</li> <li>8. Para la presentación, dorar los rulos en una sartén a fuego fuerte, cortar en rodajas y acompañarlo con la salsa preferida.</li> </ol>

1 diente Ajo

8 unidades Nueces

1 unidad Pera, pelada y troceada

**Para dorar los medallones:**

1 cucharada Aceite de oliva

Para la salsa:

2 cucharadas Miel

2 cucharadas Mostaza

1/2 unidad Limón

9. Una opción de salsa puede ser la salsa de mostaza y miel: añadir 2 cucharadas de miel, 2 cucharadas de mostaza, el jugo exprimido de un limón y una pizca de sal. Mezclar hasta obtener una salsa homogénea.



**Tabla 27. Consejos e información de interés.**

Para que la pechuga de pollo esté más jugosa, antes de hacer los rollitos se puede introducir en leche, tapar y poner en la nevera.

En caso de sufrir hipertensión, recomendamos realizar la salmuera con sales bajas en sodio.

## 3.10. ¿Cómo preparar unas cenas fáciles, rápidas, sencillas y saludables?

### Introducción

La correcta alimentación, equilibrada en su composición de macro y micronutrientes, así como suficiente pero no excesiva en número de calorías, es muy importante para mantener un buen estado de salud en todas las edades. En las personas de edad avanzada también es un aspecto que se debe controlar y cuidar.

Para ello, no es suficiente con la cobertura del número de raciones recomendadas para cada grupo de alimentos, sino que es necesario tener en cuenta la distribución de estos a lo largo del día en las diferentes comidas. Asimismo, para facilitar el proceso de digestión es recomendable que las personas mayores coman de manera frecuente y sin incluir una gran cantidad de alimentos en las comidas.

En muchas ocasiones, las personas mayores pierden el hábito de cocinar por distintos motivos. Para evitar perder mucho tiempo cocinando y facilitar esta tarea, se puede optar por preparar u ofrecer platos sencillos, aunque completos y variados.

### Objetivos de la dieta

El objetivo de esta elaboración es ofrecer una **elaboración sencilla, saludable y rápida** de cena para preparar **al microondas**.

### Elaboración de una receta fácil, rápida, sencilla y saludable

Muchos ingredientes se pueden conseguir en el supermercado listos para cocinar, en formatos ya picados y pelados. ¡Comprar estos ingredientes puede ser la clave para animarse a cocinar!

## Champiñones rellenos de jamón, ajo y perejil (para 4 personas)

Tabla 28. Listado de ingredientes y modo de elaboración de los champiñones rellenos de jamón, ajo y perejil.

Ingredientes	Elaboración
<p>16-20 unidades Champiñones limpios</p> <p><b>Para el relleno:</b></p> <p>1 cucharadita Ajo picado</p> <p>3 cucharadas Jamón en taquitos</p> <p>1 cucharada Perejil picado</p> <p>1 cucharada Aceite de oliva</p> <p>Pimienta al gusto</p> <p>Sal al gusto</p> <p><b>Presentación:</b></p> <p>2 cucharadas Piñones</p> <p><b>Materiales especiales:</b></p> <p>Microondas</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Separar el tronco de la parte superior del champiñón (el sombrero).</li> <li>2. Mezclar el jamón, el ajo y el perejil picados y añadir a cada sombrero un chorrillo generoso de aceite de oliva, sal y pimienta.</li> <li>3. Cocinar al microondas a máxima potencia durante 3-5 minutos.</li> <li>4. Para presentar, añadir por encima los piñones y un chorrillo de aceite de oliva.</li> </ol> 



---

**Tabla 29. Consejos e información de interés.**

---

Los champiñones se pueden rellenar con los ingredientes que más gusten: mezcla de verduras, carne picada, atún, gambas... También se les puede dar un toque muy sabroso añadiendo queso por encima.

---

Si no se tiene horno microondas, se puede realizar la misma elaboración al horno a **200°C** durante unos 15-20 minutos.

---

## 3.11. ¿Cómo romper con la rutina y conseguir nuevas combinaciones ricas?

### Introducción

No existe ninguna razón, ni la edad ni las prescripciones médicas, que justifique una dieta aburrida, sometida a sabores neutros, con poca creatividad culinaria y escaso valor gastronómico. En las personas mayores, a veces la alimentación puede relacionarse con dietas para el control de enfermedades y ello puede aumentar la inapetencia.

Para evitarlo, es indispensable tener en cuenta **características** como el **color**, **el sabor** y la **textura** de las comidas, ya que pueden estimular el interés para comer.

Combinar diferentes alimentos puede resultar una alternativa interesante para que el momento y la experiencia de comer no resulte monótona y aburrida. Esta **combinación de nuevos sabores** será efectiva a la hora de prevenir la falta de apetito en las personas mayores.

### Objetivos de la dieta

El objetivo de la siguiente receta es presentar una receta que incluya una **nueva combinación de alimentos y/o ingredientes**.

### Características y trucos para la elaboración de platos con un toque de originalidad

En la siguiente tabla se recomiendan nuevas combinaciones de alimentos y las diferentes posibilidades para preparar elaboraciones sencillas con los mismos.

Tabla 120. Listado de nuevas combinaciones de alimentos.

Posibles nuevas combinaciones	
Aguacate-chocolate	→ Mousse de chocolate y aguacate
Uva-champiñones	→ Pollo asado con uvas y champiñones
Té verde-mango	→ Batido de té verde y mango
Carne roja-café	→ Carne guisada en salsa de café
Pasta-limón	→ Pasta al limón con parmesano
Coliflor-naranja	→ Coliflor a la naranja
Cerdo-melocotón en almíbar	→ Solomillo de cerdo con melocotón en almíbar
Salmón-manzana	→ Salmón al horno con salsa de manzana
Pollo-fresas	→ Ensalada de rúcula, pollo, fresas y queso fresco
Brócoli-almendra	→ Puré de brócoli y almendras
Calabaza-menta	→ Risotto de calabaza y menta

Tabla 131. Consejos e información de interés.

En caso de sufrir hipertensión, evitar el uso de té y café, ambos sugeridos en las preparaciones anteriores.

El té se puede sustituir por hierbas aromáticas frescas, como la menta; el café se puede sustituir por achicoria soluble. Ambos están disponibles en cualquier supermercado.

## Elaboración de una receta con nuevas combinaciones

### Risotto de calabaza y menta (para 4 personas):

Tabla 142. Listado de ingredientes y modo de elaboración del risotto de calabaza y menta.

Ingredientes	Elaboración
<p><b>Para el sofrito:</b></p> <p>150 g Calabaza</p> <p>½ unidad Cebolla</p> <p>1 cucharada Aceite de oliva</p> <p>Para mojar el arroz: 1 L Caldo de ave o de verdura</p> <p><b>Para terminar:</b></p> <p>300 g Arroz</p> <p>10 g Mantequilla</p> <p>Queso parmesano rallado al gusto o de otro tipo</p> <p>Menta fresca al gusto</p> <p>1 cucharadita Sal</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar la calabaza y la cebolla en dados pequeños y saltear en una olla con aceite durante 15 minutos, removiendo.</li> <li>2. Aparte, calentar el caldo en una olla a fuego medio.</li> <li>3. Añadir el arroz al sofrito de cebolla y calabaza, remover y añadir 1/3 del caldo previamente calentado. Con el fuego medio/bajo, remover constantemente el arroz mientras se incorpora el caldo caliente poco a poco.</li> <li>4. Pasados 15-20 minutos, cuando el arroz esté al dente (cocido pero sin deshacerse), añadir la mantequilla, el queso parmesano y un poco de menta picada. Sazonar con sal al gusto.</li> <li>5. Para la presentación, disponer en un plato el arroz y decorar con parmesano y hojas de menta.</li> </ol> 



---

**Tabla 153. Consejos e información de interés.**

---

Para los más curiosos: buscar online el concepto FOODPAIRING, esto es, combinación de nuevos sabores.

Existen numerosas publicaciones sobre alimentos que casan bien y pueden servir de inspiración, como por ejemplo **La Enciclopedia de los sabores**.  
**¡Búsquelas en su biblioteca más cercana!**

---

## Miembros Promotores



## Miembros Colaboradores

- CAEPS – Universitat de Barcelona
- Confederación Española Aulas de Tercera Edad
- CEOMA – Confederación Española de Organizaciones de Mayores
- CSIC – Consejo Superior de Investigaciones Científicas
- EADA – Escuela de Alta Dirección y Administración
- ESADE – Escuela Superior de Administración y Dirección de Empresas
- Fundación Aequitas – Fundación del Consejo General del Notariado
- Fundació Bosch i Gimpera – Universitat de Barcelona
- Fundación Consejo General de la Abogacía Española
- Fundació Pere Tarrés – Universitat Ramon Llull
- Fundación Universitaria San Pablo-CEU
- IBV – Instituto de Biomecánica de Valencia
- IESE - Escuela de Dirección de Empresas – Universidad de Navarra
- Loyola Leadership School
- POLIBIENESTAR
- SEAUS – Sociedad Española de Atención al Usuario de la Sanidad
- SECOT – Seniors Españoles para la Cooperación Técnica
- SEDISA – Sociedad Española de Directores de Salud
- SEGG – Sociedad Española de Geriátría y Gerontología
- SEMER Sociedad Española de Médicos de Residencias
- SEMERGEN – Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria
- SEMFYC – Sociedad Española de Médicos de Familia y Comunitarios
- SEMG – Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia
- UDP – Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España
- Universidad de Almería
- Universidad Autónoma de Madrid
- Universidade da Coruña
- Universidad de Córdoba
- Universidad de Extremadura
- Universidad de Granada
- Universitat Politècnica de Catalunya
- Universitat de Vic