

## A la vejez, la texturización de alimentos

**La Residencia de mayores de Felechosa ha implementado en el centro los menús texturizados, una alternativa terapéutica y culinaria con notables avances en bienestar y salud para las personas que sufren dificultades de deglución**

Elena  
CASERO

content

En la actualidad, existe un gran número de personas mayores con problemas para masticar, tragar e ingerir alimentos con su consistencia habitual. Los médicos advierten que estos problemas pueden provocar un riesgo de broncoaspiración, es decir, la aspiración accidental de líquidos o alimentos por las vías respiratorias. Son frecuentes también, no solo en personas mayores, las dificultades en la deglución, la acción por la cual el alimento pasa desde la boca hasta el estómago, atravesando la faringe y el esófago. Y este estos problemas para tragar son más comunes de lo que parece: uno de cada cuatro mayores de más de 70 años lo padece, ya sea por un problema de disfagia o por cualquier otra patología.

Aquellos que lo sufren se ven obligados a ingerir alimentos de consistencia blanda o triturada, convirtiendo sus comidas en momentos poco apetecibles, que les generan poco entusiasmo, justo lo contrario de lo que en muchos casos se precisa, que es propiciar un aporte correcto y equilibrado de energía y nutrientes. A la larga, esta situación puede provocar pérdida de apetito, que se sientan saciados con poco que coman o, incluso, que lleguen a renunciar a platos con nutrientes y vitaminas necesarios. Todo ello termina en desequilibrios, más si están solos, o sin asistencia en las comidas diarias; y ya lo dice el dicho: somos lo que comemos.

La texturización de los alimentos se convierte así en un gran aliado, una alternativa terapéutica y culinaria. Pero ojo, no se puede confundir texturización con triturado. Primero, porque cuando se come triturado se pierde uno de los elementos de la calidad de la comida, las texturas. Y segundo, porque muchas personas y cuidadores caen en el error de atiborrar a aquellos con dificultades de deglución casi exclusivamente de purés y yogures. Aunque es mejor eso que no darles nada, los expertos coinciden en que no es la solución, pues hay alimentos con nutrientes básicos que no pueden ser triturados, o que, pre-



Actividad de canoterapia en la Residencia de Felechosa. | GRUPO MONTEPÍO

sentados siempre de la misma forma acaban por hartar a quien sufre estos problemas. Por no decir de aquellos que ya echan el plato para atrás "porque no les entra por los ojos".

Esta texturización es, por tanto, una técnica que dota a los alimentos de una consistencia adecuada y segura para su ingesta, además de permitir la realización de comidas variadas para conseguir una alimentación lo más completa posible, lo que redundará en un mejor estado nutricional de los mayores.

Para aquellos que se pregunten si es atractivo a la vista, la respuesta es mucho, ya que ayuda a crear diferentes formas y colores, incluso grados de textura, atendiendo a las necesidades de cada persona. Pero lo más importante: la texturización consigue preservar o incluso mejorar los colores, olores y sabores originales de los alimentos, además de cuidar su sabor y su apariencia, favoreciendo que la comida sea más apetecible y se disfrute más. Por ejemplo, se espesan líquidos o se trituran sólidos, se preparan ali-

### Gestión de la solicitud de Imsero 2019

Felechosa, E. CASERO

El Balneario de Ledesma, que reabrirá sus puertas el próximo 13 de marzo para iniciar la nueva temporada, la cual concluirá el 9 de diciembre, es una de las estaciones termales pioneras en el programa de termalismo social que desarrolla el IMSERSO en España, con más de 13.000 clientes al año. A esto se le une una dilatada experiencia en la gestión de este programa, siendo el destino favorito para miles de personas mayores que participan del mismo, con una combinación perfecta de turismo de salud, cultural y de ocio.

Para la próxima temporada 2019, este programa, que cumplirá 30 ediciones, contará con 208.500 plazas a nivel nacional, de las cuales 6.500 podrán acudir a este centro de Ledesma, previa solicitud. Los turnos del mismo tendrán una duración de 12 o 10 días en régimen de pensión completa. Los primeros arrancarán en febrero y los últimos finalizarán en diciembre, según recoge el calendario establecido por el Imsero, organismo que contribuye a la financiación del coste de las plazas con una aportación económica media de 171,92 euros por cada una, oscilando el importe entre 131,90 euros y 219,87 euros, en función del tipo de turno y el mes de su desarrollo. Una aportación que se hará efectiva por el organismo dependiente de Sanidad. Se han establecido dos plazos para la presentación de solicitudes en función de los dos turnos fijados: hasta el 11 de enero para los turnos de febrero a agosto –ambos inclusive– y hasta el 17 de mayo, para los de septiembre a diciembre. La Fundación Obra Social Montepío facilita las gestiones a todas aquellas personas que durante la temporada termal quieran acudir al Balneario de Ledesma. Los interesados deben llamar al 985.965.485 –días laborables, de 09.00 a 15.00 horas–, o mandar un correo electrónico a fundación@montepio.es.



En las fotos, algunos platos texturizados de los que sirven en la Residencia de Felechosa. | GRUPO MONTEPÍO



mentos para que sean homogéneos, melosos y fáciles de masticar. Además, incluso se puede dar a los líquidos una consistencia semisólida como en el caso de las cremas de verduras, los purés, los yogures o las natillas. Esta técnica es clave para ayudar a esas personas mayores que lo precisan, e incide directamente en la calidad de su dieta y en su nutrición. Y fusiona ventajas, por un lado, asistenciales y, por otro, gastronómicas.

En la Residencia de Felechosa han hecho una apuesta decidida por la texturización. Una solución que ya es apreciada por un buen número de residentes y por sus familias. Y también por sus servicios médicos, que lo notan en el bienestar y salud de los residentes. Se ha podido comprobar que el aporte energético-proteico es de mayor calidad. Asimismo, las úlceras por presión se han reducido, lo que significa, que el aporte nutricional es mucho más elevado que en la típica dieta triturada. Sus vitaminas, minerales, proteínas, hidratos de carbono y energía mejoran y se reabsorben mucho mejor que lo que aportaba una dieta triturada, ya que sus procedimientos culinarios lo impidan. En definitiva, se produce una mejora importante. Por otro lado, el trabajo realizado por parte del personal de cocina resulta ser mucho más cómodo y rápido pues tan sólo elaboran un tipo de menú con la única diferencia de ser, posteriormente, texturizados a la forma que se desea. El tiempo invertido es menor con una mayor calidad.

Una apuesta de esta residencia por el bienestar y el confort de sus mayores que se une a otras iniciativas pioneras, innovadoras y a la vanguardia como la canoterapia, una metodología de estimulación en la residencia con la asociación Entrecanes puesta en marcha hace unos meses. Se trata de una actividad a base de juegos y dinámicas individuales y grupales con perros entrenados. Con estos talleres los residentes adquieren destrezas motoras y estimulación del lenguaje comprensivo, desarrollando habilidades de comunicación y cognitivas básicas por medio de los estímulos que ofrece el contacto con los perros. Una iniciativa que ha tenido gran acogida entre los residentes.

La Residencia de Felechosa continúa así desplegando sus iniciativas encaminadas a ofrecer una atención moderna e innovadora a las personas mayores, con el reto de construir un espacio en la vanguardia social, en consonancia con esa tendencia a nivel mundial conocida como "age friendly", es decir, propiciar que la sociedad desarrolle un enfoque integral para la etapa más madura de la vida que va mucho más del desfasado plano asistencial y de los tópicos que aún pesa sobre la vejez.



### Un proyecto social por y para vosotros

VACACIONES DE SOL, SALUD Y TERMALISMO · ATENCIÓN A MAYORES Y DISCAPACIDAD · AYUDAS, BECAS, INVESTIGACIÓN Y CULTURA · SERVICIOS DE ASESORÍA, ORIENTACIÓN SOCIAL Y PACIENTE ACTIVO · PLANES DE PREVISIÓN Y AHORRO · MUTUALISMO Y SEGURIDAD SOCIAL

¡HAZTE MUTUALISTA DESDE 18,07 €/MES!

www.montepio.es

Síguenos en



MONTEPÍO  
Y MUTUALIDAD DE LA  
MINERÍA ASTURIANA