

Modificación de la textura de los alimentos para el adulto mayor¹

Wendy J. Dahl²

Los cuidadores de los adultos mayores se enfrentan a retos únicos al brindar alimentos ricos en nutrientes a aquellas personas con problemas para masticar y 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 textura modificada.

¿Qué es la textura de los alimentos?

La textura de los alimentos se define como las propiedades de un alimento que se detectan al 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 grumosos. La textura es importante para el disfrute y la aceptabilidad los alimentos. ¿Disfrutaría una manzana blanda o una tostada húmeda?

La textura de los alimentos y problemas para tragar

Es posible que adultos mayores con problemas para masticar y tragar no puedan comer alimentos con texturas comunes de forma segura. Es posible que necesiten comer solamente alimentos blandos, o requieran que sus alimentos sean cortados o molidos/picados. Sería recomendable ofrecer alimentos que sean normalmente de una textura fácil de tragar, como cereal cocido, pudín y yogurt. Es

posible que tenga que añadirle salsas a los alimentos para asegurarse de que estén lo suficientemente húmedos para ser tragados. Algunos adultos mayores con problemas para tragar requieren de una **dieta de puré**—una dieta en la cual los alimentos son licuados hasta obtener una textura suave.

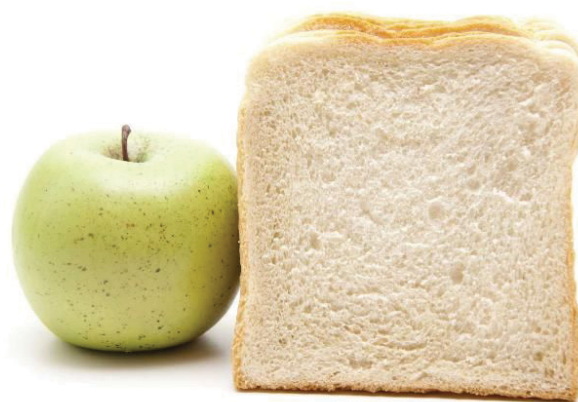


Figura 1.

Créditos: MayerKleinostheim/iStock/Thinkstock, © MayerKleinostheim

Mejorando los alimentos con textura modificada

Es importante que a los adultos mayores con problemas para tragar se les proporcionen alimentos que sean fáciles y seguros de tragar. Sin embargo, la textura de los alimentos se pierde al licuarlos, y éstos pueden volverse menos aceptables. Mejorar el sabor y la apariencia de los alimentos

1. Este documento, FSHN10-08s, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de la Alimentación y Nutrición Humana, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IFAS Extension). Fecha de primera publicación: mayo 2011. Revisado diciembre 2013, diciembre 2016, June 2018, marzo 2020 y mayo 2024. Visite nuestro sitio web EDIS en <https://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Wendy J. Dahl, associate professor; Food Science and Human Nutrition Department; UF/IFAS Extension, Gainesville, FL 32611.

con textura modificada ayudará a mejorar la aceptabilidad y el disfrute de estos alimentos.



Figura 2.
Créditos: UF/IFAS

Sabor

Cuando los alimentos son molidos o hechos puré, su sabor cambia—los líquidos son añadidos durante la preparación, lo que puede diluir u ocultar el sabor del alimento; se pueden añadir salsas para garantizar que la comida esté húmeda, pero éstas también pueden cambiar el sabor del alimento. Recalentar en el microondas puede cambiar el sabor de la comida con textura modificada. El aroma, que está relacionado con el sabor, puede disminuir o ser alterado durante la preparación.

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

Añadir un poco de azúcar u otros endulzantes mejora la aceptabilidad de algunos alimentos con textura modificada tales como vegetales dulces; añadir sal, salsas o condimentos se recomienda 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!

También se ha demostrado que mejorar el sabor de los alimentos aumenta el flujo de saliva y mejora la inmunidad (Schiffman 2000). Los alimentos con alto sabor estimulan la masticación y el tragado.

La presentación de los alimentos

La apariencia de los alimentos cambia dramáticamente cuando los muelen y los hacen puré. La apariencia de los alimentos a veces cambia tanto que la persona que recibe

la comida no logra identificar el alimento que le están sirviendo (Lepore et al., 2014).



Figura 3.
Créditos: UF/IFAS

El color de los alimentos se convierte en la clave para reconocer la comida. 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, tal vez? Si el alimento en puré es verde, ¿serán guisantes, ejotes, brócoli o algún otro vegetal verde?

Mezclar vegetales en puré como guisantes y zanahorias, puede hacer que sea imposible identificar los alimentos ya que se pierden los colores y los sabores originales de éstos.

Con la pérdida de textura, la habilidad de ver, saborear y oler es esencial para disfrutar el alimento. Sin embargo, las enfermedades, los medicamentos y otras condiciones de salud, pueden alterar estos sentidos en el adulto mayor y disminuir aún más la capacidad de disfrutar las comidas. Garantizar sabores naturales, colores vibrantes y sabores y aromas deliciosos en los alimentos con textura modificada, puede hacer que la comida se disfrute más y se mejore el consumo de alimentos en personas con problemas para tragar.

¿Dónde puedo obtener más información?

Un dietista nutricionista registrado (RND) 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 asista.

Referencias (en inglés)

Lepore, Jamila R., Charles A. Sims, Nancy J. Gal, and Wendy J. Dahl. 2014. "Acceptability and Identification of Scooped Versus Molded Pureed Foods." *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research* 75 (3): 145–147. doi: 10.3148/cjdpr-2014-004.

Schiffman, S. S. 2000. "Intensification of sensory properties of foods for the elderly." *Journal of Nutrition* 130 (4S Suppl): 927s–30s