

IV Congreso de Alimentación, Nutrición y Dietética. Nutrición personalizada y dietética de precisión.



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA



CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES DE
Dietistas-Nutricionistas

FORMACIÓN

ONLINE



www.renhyd.org

RESUMEN DE PONENCIA



26 de noviembre de 2021

MESA 8_Parte II

Alimentación de precisión
en dietética y gastronomía

PONENCIA_2



Recetario para colectividades con disfagia; la importancia de desarrollar herramientas de precisión en materia de alimentación adaptada en textura para mejorar su calidad de vida

Ana Cristina Cortés^{1,*}

¹Coordinadora de Asociaciones de Personas con Discapacidad - CADIS Huesca, Huesca, España.

*anacortes@cadishuesca.es

Introducción: Todas las personas, en algún momento de su vida, requieren de alimentación adaptada en textura.

En el caso del colectivo con discapacidad y/o dependencia la incidencia de estas complicaciones aumenta debido principalmente a la disfagia y/o edad avanzada siendo, en ocasiones, irreversible.

La disfagia se define como la sensación subjetiva de dificultad o dificultad para la deglución de los alimentos sólidos, líquidos, medicamentos e incluso la saliva desde la boca al estómago¹. Suele estar derivada de una situación física, neurológica o degenerativa cuya prevalencia oscila entre un 30-60% según la patología o afectación, siendo en algunas de ellas muy elevada: 60-100% ELA, 80% parkinson², 84% alzheimer, más de un 60% en pacientes institucionalizados o ancianos³, etc.

Una alimentación adaptada en textura, cuidada y de calidad es de vital importancia para estas personas pues repercute directamente sobre su estado de salud⁴, calidad de vida y bienestar emocional.

En los últimos años, las entidades que atienden a este tipo de usuarios han buscado mejorar, poco a poco, la alimentación de estas personas al comprobar que las comidas donde se mezclaban todos los ingredientes en un mismo plato producían monotonía y disminución de la cantidad consumida. Así pues, mejorando aspectos nutritivos, organolépticos y de presentación se ha visto que aumenta no sólo el interés de la persona por el alimento sino también su apetito y consumo. El recetario de CADIS Huesca es el resultado de varios años de trabajo multidisciplinar donde han participado tanto profesionales como usuarios, y supone una herramienta de ayuda de calidad y apoyo para todos ellos.

Objetivos

- Desarrollar un recetario de alimentación adaptada en textura cuyas recetas sean seguras, eficaces, nutricionalmente adecuadas y con unas características organolépticas y de presentación cuidadas, que mejoren la satisfacción y disfrute durante la alimentación de las personas que las consumen.
- Conocer y poner en valor las respuestas a los cuestionarios cumplimentados por los profesionales y usuarios participantes.
- Poner en valor el producto local, en su calidad y en el trato personal del comercio y hostelería local.

Metodología: Fueron necesarios 2 años para el desarrollo y análisis de los resultados del recetario, pudiéndose dividir en 5 etapas:

- *Estudio y planificación del contenido del documento.*
- *Desarrollo de encuestas (satisfacción y validación de características) junto con sus criterios de inclusión y exclusión.*
- *Elaboración y corrección de recetas.*
- *Catas y valoración de las recetas.*
- Redacción, diseño e impresión del recetario.

Participaron un total de 27 profesionales con conocimientos previos de disfagia y 30 usuarios con problemas en la masticación y/o deglución, arrojando 539 encuestas. Todos ellos de entidades del grupo de Gastronomía inclusiva de CADIS Huesca. Las catas se realizaron en salas habilitadas de las diferentes entidades, comenzando por los profesionales que validaban la seguridad y eficacia de las elaboraciones y, posteriormente, la de los usuarios.

Resultados: El recetario de CADIS Huesca “Comer diferente, comer bien: recetas seguras para chuparse los dedos”⁵ se divide en 3 secciones:

1. **Sección teórica sobre conceptos clave**, donde se desarrollan temas como los niveles de textura de las elaboraciones, comportamiento de los alimentos durante su procesamiento o las herramientas utilizadas.
2. **Sección de recetas:** 40 recetas con textura tipo “Puré” divididas en 4 bloques: primeros y segundos platos, postres y recetas de cocineros de renombre. Cada una de ellas detalla el tiempo necesario para su elaboración y cocinado, el tipo y cantidad de ingredientes utilizados, el proceso de elaboración, emplatado y conservación, valor nutritivo de la receta y alérgenos.
3. **Sección con menús:** 4 menús tipo que combinan las recetas anteriores ayudando a las entidades en su planificación semanal.

Los resultados de las encuestas mostraron que el 92% de los encuestados profesionales valoraba las elaboraciones como homogéneas en boca y fáciles de propulsar, un 93% las consideraba con un sabor similar al menú sin adaptar y un 78% indicaba que tenían una presentación atractiva. En cuanto al grado de satisfacción de los usuarios participantes, un 97% estuvo satisfecho de haber probado los platos y para el 96% había supuesto un aumento del disfrute de su alimentación.

El desarrollo y validación del contenido de este recetario por un equipo multidisciplinar de profesionales en cuanto a seguridad, eficacia y calidad nutritiva y organoléptica, así como por usuarios que coinciden con los destinatarios finales, mostrando su grado de satisfacción, supone una buena combinación para crear documentos de calidad, útiles y realistas que den respuesta a las necesidades actuales de estas personas y entidades a nivel nutritivo, de salud y emocional.

Por otra parte, la obtención de resultados más precisos en cuanto al análisis de las encuestas, requeriría de un aumento del número de participantes, aspecto que no siempre es sencillo debido a los requisitos solicitados para formar parte de ellos, en especial en el caso de los usuarios.

conflicto de intereses

La autora trabaja en la Coordinadora de Asociaciones de Personas con Discapacidad - CADIS Huesca, una entidad sin ánimo de lucro e iniciativa social. El documento detallado en la propuesta ha sido desarrollado dentro de los proyectos del Huesca más inclusiva (financiado por Fundación “La Caixa”, Ayuntamiento de Huesca, DPH y Gobierno de Aragón) y un programa POCTEFA con el proyecto PYRHEQUAL (cofinanciado al 65% por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional [FEDER] a través del Programa Interreg V-A España-Francia-Andorra [POCTEFA 2014-2020]). Dicho documento es de descarga y difusión libre y gratuita por lo que no supone ganancias económicas para CADIS Huesca ni la autora.

referencias

- (1) Argente HA, Alvarez ME. Semiología médica: fisiopatología, semiología y propedéutica; enseñanza-aprendizaje centrada en la persona. Buenos Aires: Médica Panamericana. 2013; 3: 616-704.
- (2) Gil Hernández Á. Tratado de nutrición. Madrid: Médica Panamericana. 2010; 4: 879-98.
- (3) Kikawada M, Iwamoto T, Takasaki M. Aspiration and infection in the elderly: epidemiology, diagnosis and management. *Drugs Aging*. 200; 22: 115-30.
- (4) Garcia JM, et al. Managing dysphagia through diet modifications. *Am J Nurs*. 2010; 110(11): 26-33.
- (5) Cortés AC. Comer diferente, comer bien: recetas seguras para chuparse los dedos. Recetario de alimentos texturizados. CADIS Huesca. 2020; 1: 1-223.