

2015



El menjar, un plaer...  
La Texturització





<b>1. Introducció</b> .....	<b>5</b>
<b>2. Disfàgia</b> .....	<b>6</b>
<b>A) Objectius</b> .....	<b>7</b>
<b>B) Metodologia</b> .....	<b>8</b>
<b>C) Resultats</b> .....	<b>9</b>
<b>D) Conclusions</b> .....	<b>11</b>
<b>E) Bibliografia</b> .....	<b>13</b>
<b>ANNEX</b> .....	<b>14</b>
ANNEX 1	
Menú texturitzat/basal .....	<b>14</b>
ANNEX 2	
Muntatge .....	<b>16</b>
ANNEX 3	
Plats texturitzats .....	<b>17</b>
ANNEX 4	
Fitxes tècniques .....	<b>18</b>



## 1. Introducció

---

L'alimentació té unes característiques especials i concretes en les persones grans i una importància que va molt més enllà del fet purament nutricional posant de manifest conductes pròpies per a cada persona.

Sobre aquesta idea hem d'afegir alguns aspectes importants que en aquest projecte són molt significatius:

- La institucionalització de les persones grans.  
Fet que fa que les persones institucionalitzades deixin de seleccionar l'aliment, les formes de preparació i la presentació dels plats.
- Els problemes de salut derivats del procés d'envelliment.
- L'envelliment, essent una etapa de la vida en que l'alimentació juga un paper importantíssim degut al risc de desnutrició de les persones grans.

L'alimentació és una font de plaer i un motiu de comunicació i sociabilització. No obstant, en la vellesa, les característiques del deteriorament biològic i social comporten una major dificultat per tal que l'alimentació pugui assolir els seus objectius. És per això i en aquest context, on nosaltres situem el plantejament del nostre projecte: persones grans que viuen a una residència o centre institucionalitzat, amb un problema de salut que afecta directament a la alimentació com és la disfàgia.

La finalitat del mateix ha estat dotar a les persones usuàries amb disfàgia d'innovació en els mètodes de preparació i millorar la qualitat del servei de cuina del centre.

## 2. Disfàgia

---

La DISFÀGIA es defineix com la dificultat per la deglució ocasionada per alteracions estructurals o funcionals que provoquen una alteració de la musculatura oral, faríngia o laríngia; és a dir, l'alteració o dificultat en l'acte de deglutir.

Quan detectem símptomes de disfàgia en una persona gran és important acudir al metge per tal de confirmar i precisar un diagnòstic. Depenent del tipus de disfàgia sigui orofaríngea (quan la causa de l'impediment prové de la orofaringe) o esofàgica (quan la causa de l'impediment prové d'alguna zona de l'esòfag o de tot l'esòfag), que pateixi l'usuari el metge ens donarà unes recomanacions o altres en relació al tipus de menjar, preparació i consistència que han de tenir els aliments líquids i sòlids que ha de consumir la persona.

La disfàgia esofàgica és gairebé sempre causada per patologies en zones de l'esòfag o adjacents, encara que de vegades la lesió pot localitzar-se a la faringe o l'estómac. En moltes de les condicions patològiques que causen disfàgia, la llum va reduint-se progressivament i es torna indistensible. En una etapa primerenca de la malaltia, només els sòlids fibrosos (durs i poc lubricats) causen dificultats, però més tard el problema es pot estendre a tots els sòlids i fins i tot als líquids.

Com actuar?

En una dieta per a una persona gran que pateix disfàgia és fonamental:

- Garantir una nutrició i hidratació adients.
- Adaptar la textura dels aliments sòlids i dels líquids per aconseguir una alimentació segura a fi d'evitar ennuegaments i broncoaspiracions de menjar, que poden derivar en infeccions pulmonars.

## A) Objectius

---

El menú no tan sols ha de ser nutritiu sinó que a més ha de ser satisfactori des del punt de vista sensorial.

La presentació agradable dels aliments, la combinació de colors i la de les olors naturals són elements que ajuden a estimular l'apetència i milloren l'acceptació dels menús.

La textura dels aliments està relacionada amb la possibilitat de mastegar i de deglutir.

Els objectius principals d'aquest projecte han estat:

- Introduir de menús texturitzants basats en la dieta basal.
- Elaborar textures adequades per als usuaris amb disfàgia.
- Millorar la qualitat de l'alimentació en els usuaris amb disfàgia.
- Mantenir els sabors i les olors.

## B) Metodologia

---

L'**elaboració** de cada un dels plats és la mateixa seguint el mateix procediment que es duu a terme per a realitzar el menú basal.

Les indicacions del procediment les trobem en les fitxes tècniques de cada un dels plats.

Un cop cuinat es fa l'**abatiment** de cada plat, procés que es realitza per baixar la temperatura culinària ràpidament. Amb aquest procés, aconseguim baixar la temperatura ràpidament i evitar la proliferació de bacteries i mantenir les propietats de l'aliment i la seva cocció intactes.

El següent pas és la **tritació de l'aliment**, cada plat per separat, mitjançant el robot coupé, que és una màquina trituradora professional.

Depenent de cada un dels aliments i de les seves propietats organolèptiques, aquests tenen una textura diferent.

La **texturització** s'aconsegueix afegint brous de carn com de peix o verdures a cada menjar segons correspongui i un espessant alimentari per buscar la textura tipus mousse. L'espessant és una substància que augmenta la viscositat d'un aliment.

S'utilitza un gramatge per a cada un dels grups d'aliment.

Exemple: Plats amb carn, utilitzem 0.20 grams d'espessant per ració.

Plats amb peix, utilitzem 0.33 grams d'espessant per ració.

Postres utilitzem 0.10 grams a 0.33 grams d'espessant depenent del tipus de postre.

Un cop aconseguida la textura mousse desitjada es torna a abatre.

Abans de servir el plat es **regenera** i es dona la forma correcta per a realitzar l'**emplantatge** de l'aliment.



## C) Resultats

---

Amb l'introducció d'aquests menús texturitzats al centre, hem pogut observar una millora en l'efectivitat i l'eficiència .

Per l'efectivitat de l'alimentació en la vellesa es treballa de manera on s'afavoreixin l'estudi de les necessitats i la gestió de la qualitat de l'alimentació.

Esquema d'actuació:

- Davant un nou ingrés, quan arriba un usuari al centre, s'adapten les orientacions generals a les característiques individuals.
- Quan es detecta una disfàgia en un usuari institucionalitzat, es fa la valoració d'aquesta, mitjançant la prova de la disfàgia. Aquesta prova la realitza infermeria i segons el resultat donat s'adapta la dieta a les necessitats de l'usuari.
- Es planifica la dieta , respectant al màxim les característiques culturals i els hàbits gastronòmics previs de cada usuari.
- Es planifica la varietat dins de cada grup d'aliments; la textura i la temperatura adient.
- S'estimula l'apetència amb colors, olors, sabors i textures.

Les persones que integren el servei de cuina són essencials per aconseguir l'eficiència amb els seus coneixements, les seves actituds i les seves habilitats personals.

Es realitzen els autocontrols, APPCC, eina bàsica per a la seguretat alimentària i aquests, alhora, són mesures d'efectivitat i el seguiment dels registres i comprovacions que es realitzen al centre són molt útils per a la valoració de l'eficiència del servei de cuina.

Les mesures d'eficiència aplicables a diferents nivells són:

- Planificació dels menús.
- Planificació de les compres.

- Tria de proveïdor en funció de la qualitat de l'aliment .
- Control de Proveïdors i de la mercaderia amb els seus registres corresponents.
- Realització del pla del menú amb una fitxa per a cada plat, on hi són visibles la fotografia del mateix, la quantitat d'ingredients per ració, la informació nutricional i els al·lèrgens.
- Preparació dels àpats.
- Distribució dels menús.
- Validació nutricional per part de nutricionista.
- Formació continuada i formació en textures.

Enquestes de satisfacció i cartes d'agraïment i felicitació de les famílies ens avalen envers una bona aplicabilitat i millora en el sector residencial.

## D) Conclusions

---

La conclusió més important és que l'alimentació texturitzada millora la qualitat de vida de les persones grans.

Les dietes s'elaboren pensant en aproximar el menjar cassolà a les cuines del nostre centre per tal d'oferir a les persones que hi viuen una millor experiència en el moment dels àpats donat que el menjar és un dels grans plaers de la vida.

Així, apostem pels plats tradicionals de la nostra cultura sense oblidar els àpats de les festes més especials de casa nostra.

Fins el novembre del 2014, a la cuina de la residència s'han estat elaborant unes dietes, que anomenem triturats, en que el primer i segon plat es menjaven conjuntament en forma de puré.

Tot i que l'aportació de nutrients en aquests purés és l'adequada i adaptada a les necessitats de salut de la persona, no havíem aconseguit que fos un àpat atractiu. Així que ens varem proposar fer una "cuina diferent" i innovadora.

L'avenç tecnològic i la investigació alimentària han aconseguit la texturització dels aliments, podent oferir uns plats en que els aliments es presenten separats, preservant el gust, l'olor i el color del plat original.

Del novembre del 2014 al gener del 2015 es van introduir alguns àpats texturitzats, coincidint amb les festes més importants del centre: Tots Sants, Nadal, Sant Esteve, Cap d'Any, Any Nou i Reis, valorant la seva acceptació tant per part d'usuaris com de familiars.

És a partir del mes de febrer del 2015 quan s'inicia la implementació del menú texturitzat en el nostre centre i sent totalment implementat a finals del mes d'abril per a tots els plats i usuaris. Des de les hores, hem anat fent un seguiment a usuaris i familiars per tal de millorar el dia a dia en les nostres preparacions.

Cal dir, que en l'usuari amb disfàgia s'ha minimitzat el risc al rebuig pel menjar i fins i tot usuaris institucionalitzats han demanat aquest menú sense ser justificada cap patologia.

Per part dels familiars, aquests menús han estat molt ben rebuts i s'han elaborat tastets per a que valoressin els nous àpats. És a partir del mes de juny quan rebem diverses felicitacions dels familiars envers al menjar cuinat i al texturitzat.

Una prova de la bona acollida per part dels familiars, fou la barbacoa popular a l'aire lliure que es va preparar al centre per a usuaris, familiars i treballadors, on es va realitzar també el menú en forma texturitzada per aquelles persones amb disfàgia.

És doncs quan posem de manifest que el menjar, és un plaer i per tant hem de poder garantir-ho , sigui quina sigui la patologia que presenti l'usuari.

## E) Bibliografia

---

- Manual de bones pràctiques, Generalitat de Catalunya agència Catalana de seguretat alimentària, Barcelona Març 2009.
- La guia per a l'aplicació de l'autocontrol basat en el sistema d'Anàlisi de Perills i Punts de control Crític. [www/gencat.cat/salut](http://www.gencat.cat/salut)
- P. Cervera, J. Clapés, R. Rigolfas, *Alimentación y dietoterapia*. 3º ed. Madrid: McGRAW-HILL - INTERAMERICANA DE ESPAÑA, S. A. U. 1999
- Fitxes Tècniques Sant Cebrià.
- Amb el suport del CESNUT

Annex 1

---



*1er plat Texturitzat\_Amanida variada*



*1er plat Basal\_Amanida variada*

Ingredients: Enciam, blat de moro, tomàquet, tonyina, ou, espàrregs, olives, pastanaga ratllada.



*2on Plat Texturitzat\_Rodó de vedella amb  
salsa de vi negre i patates*



*2on Plat Basal\_ Rodó de vedella amb  
salsa de vi negre i patates*

Ingredients : Rodó de vedella,patates,salsa de vi negre.



*Postre Texturitzat i Bassal\_ Mousse de Castanya*

Ingredients: Castanyes cuites, full de gelatina , nata montada i clara d'ou.

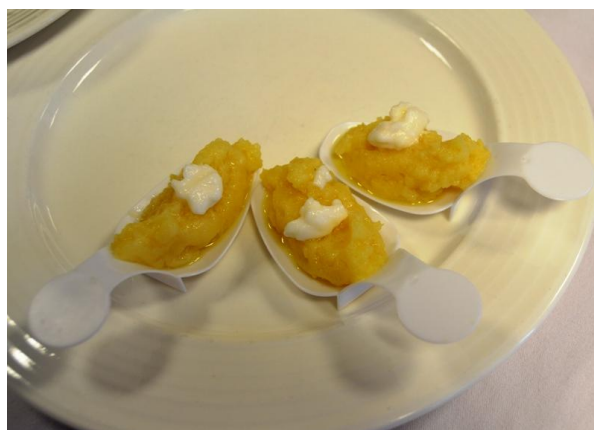
Muntatge del plat d'escudella i carn d'olla.







*Amanida Caprese*



*Patates Braves*




*Escalivada*



*Biscuit amb fruits vermells*

## Annex 4

Nom:	<b>Amanida variada</b>						OP			
Categ.:	<b>Verdures</b>		Aplic.: <b>Dinar i Sopar</b>							
Al·lèrgens:	<b>Declarats</b>		Dietas: <b>Basal-Diabètica</b>				<b>BD</b>			
Observ.:	*									
Derivacions:	*									
							Racions:	<b>20</b>	<b>250</b>	g/r
composició	kcal	prot/g	lip/g	colest/mg	gluc/g	sodio/mg	Rac./zafata:			
per ració:	115	2,00	8,00	7,00			Red.:		0,33	
per 100g:									14,1	
còdig	q/r	u	ingredients			observacions		quantitat	u	
641	0,1000	kg	ENCIAM ICEBERG TALLAT					2,000	kg	
617	0,0100	kg	BLAT DE MORO DOLÇ					0,200	kg	
666	0,0600	kg	TOMAQUET VERD					1,200	kg	
573	0,0100	kg	OLIVA NEGRA RODANXES					0,200	kg	
583	0,0100	kg	OLIVA VERDA RODANXES					0,200	kg	
596	0,0200	kg	TONYINA EN OLI					0,400	kg	
263	0,5000	u	OU DUR 140 UN					10,000	u	
696	0,0001	kg	SAL FINA 1 Kg					0,002	kg	
564	0,0200	l	OLI DE ORUJO 5L					0,400	l	
798	0,0100	kg	ESPARRECS BLANCS					0,200	kg	
637	0,0100	kg	PASTANAGA RATLLADA					0,2000	kg	
pas	elaboració					funció	minuts	temp °C		
1	Rentar les verdures amb solució clorada					...				
2	Tallar els ingredients i barrejar					...				
3	Afegir oli i sal					...				
4	Mantenir fred					...				
10						...				
11	>> Per a LINEA FREDA					Abatir	máx 30	3		
12						...				
13						...				
14	SERVIR entre 3º i 6º					...				
15						...				

\* La Rectificació de temps de cocció i condiments serà valorable pel cuiner

### Al·lèrgens:

Ou, peix i pot contenir sulfits.

Nom:

**Rodó de vedella amb salsa de vi i patates**

OP

jun-14

Categ.:

**Carns**

Aplic.:

**Dinar i Sopar**

Al·lèrgens:

**Declarats**

Dietas:

**Basal-Diabètica****BD**

Observ.:

**salsa bolets**

Derivacions:

**Diabètics sense salsa**

Racions:

**20****180**

g/r

composició	kcal	prot/g	lip/g	colest/mg	gluc/g	sodio/mg
per ració:	265	23,00	15,00	8,00		
per 100g:						

Rac./zafata:

Red.:

0,26

39,5

còdig	q/r	u	ingredients	observacions	quantitat	u
904	0,1500	Kg	REDONDO PIERNA DE TERNERA		3,000	Kg
1053	0,0300		Salsa de vi - Fixa Técnica		0,600	
662	0,5000	kg	Patata		10,000	kg
561	0,0020	l	OLI DE GIRASOL		0,040	l
696	0,0001	kg	SAL FINA 1 Kg		0,002	kg

pas	elaboració	funció	minuts	temp °C
1	Tallar el rodó de vedella en tres o quatre talls	...		
2	Saltejar les patates	...	15	160
3	Rectificar de sal	...		
4	Escalfar la salsa de vi	...	10	96
5	Saltejar	...		
6		...		
7		...		
8		...		
9		...		
10		...		
11	>> Per a LINEA FREDA	Abatir		
12	Verificar que arriba a 66°C	Regenerar		
13		...		
14	SERVIR per sobre de 65°C	...		
15		...		

\* La Rectificació de temps de cocció i condiments serà valorable pel cuiner

**Al·lèrgens:**

Farina i midó de blat

Nom: **Pera al forn** OP



Categ.: **Fruites** Aplic.: **Postres**

Al·lèrgens: **Declarats** Dietas: **Basal-Diabètica** **BD**

Observ.: \*

Derivacions: \*

Racions: **1** **150** g/r

composició	kcal	prot/g	lip/g	colest/mg	sodio/mg
per ració:					
per 100g:					

Rac./zafata:	
Red.:	0,88
	0,2

còdig	q/r	u	ingredients	observacions	quantitat	u
680	0,17	kg	PERA		0,17	kg
598	0,0001	kg	CANYELLA MOLTA		0,0001	kg
.	.	.	.		.	.
.	.	.	.		.	.
.	.	.	.		.	.
.	.	.	.		.	.
.	.	.	.		.	.

pas	elaboració	funció	minuts	temp °C
1	desossar, ensucrar i afegir canyella	Forn	30	160
2	Verificar estat de textura tova	...		
3		...		
4		...		
5		...		
9		...		
10		...		
11	>> Per a LINEA FREDA	Abatir	máx 30	3
12	Verificar que arriba a 66°C	Regenerar	¿?	¿?
13		...		
14		...		
15		...		

\* La Rectificació de temps de cocció i condiments serà valorable pel cuiner

**Al·lèrgens:**

Pot contenir sulfits