

# “mes enllà del turmix...”

El menjar sempre pot ser un plaer

## ABSTRACT

Menjar es un dels plaers que fins al final de la vida es gaudeix independentment de l'estat cognitiu i de salut de les persones.

El projecte neix de la necessitat de oferir als residents uns plats adaptats a les seves necessitats nutritives amb presentacions apetitoses, bon sabor i textures adaptades als problemes de deglució i masticació derivats de la edat avançada de les persones. Tot això, lligat al programa d'activitats del centre realitzat des de les premisses de la ACP, es fa partícips als residents des de la elecció dels menús, compra d'ingredients i fins a la d'elaboració dels plats

## ESCALIBADA, VERSIÓ NORMAL I TEXTURITZADA



### INDEX

1. Introducció.
  2. Objectius.
  3. Metodologia i temporització.
  4. Resultats.
  5. Conclusions.
  6. Bibliografia
- Annex

## PEIX AMB XAMPINYONS, VERSIÓ NORMAL I TEXTURITZADA



### 1. INTRODUCCIÓ

Quan en una residència l'equip interdisciplinar analitza les necessitats dels residents, es planteja un seguit d'objectius per tal de donar resposta a aquestes necessitats i unes metodologies (eines) mitjançant les quals abordar-les.

En la nostra residència, que ja fa anys que funcionem, ens trobem amb que una gran majoria dels residents no gaudeix suficientment dels menús que s'ofereixen.

Les causes són per diferents motius; deteriorament de les peces dentals, pèrdua de l'olfacte o el del gust, o be per que tenen problemes de deglució.

Un dels majors problemes que trobem generalitzadament a les residències de gent gran es el de les dietes “turmix” que són avorrides, presenten un aspecte poc atractiu i no permeten que els residents

distingeixin els ingredients i/o productes que s'han utilitzat per elaborar el plats.

El fet de que no mengin adequadament, té conseqüències directes en seva salut, provocant dèficits de proteïnes, vitamines, minerals i per tant l'empitjorament de les malalties cròniques habituals de la gent gran. Això ens fa reflexionar en la necessitat de canviar els menús, la presentació del menjar i de fer participants als residents en la elecció dels àpats, així com en oferir-los la possibilitat de participar en determinats processos de preparació i/o elaboració del menjar.

Per altre banda, el fet de que els residents mengin bé, dona molta tranquil·litat a les famílies, motiu que també ens anima a reforçar que aquesta percepció sigui millor i que la informació del que es menja al centre no sigui únicament mitjançant els menús exposats sinó explorar altres vies de fer arribar la informació.

Fa temps, que al nostre centre els tallers de cuina formen part del programa d'activitats de forma habitual. Hem observat que la participació e implicació en els tallers de cuina és més molt més elevada que en altres, i amb la gran avantatge de que podem incloure fàcilment en aquestes activitats a les persones amb demències avançades, que són darrerament un percentatge força alt en el nostre centre. Els tallers de cuina representen una eina excel·lent per activar-los i aconseguir la seva participació de una forma senzilla.

En quant a les activitats intergeneracionals, la nostra residència sempre té present al programa d'activitats sessions amb els nens d'un centre obert proper amb el que tenim relació des de fa molts anys, i amb el que es fan trobades quinzenals. La cuina forma part de les activitats conjuntes i ens ajuda a enfortir els vincles entre nens i avis, que comparteixen i aprenen uns dels altres. Els nens omplen de somriures el centre i amb la seva innocència i espontaneïtat i ens contagien d'il·lusió. Els grans tenen la oportunitat de ensenyar coses als petits i sentir-se útils.

Els darrers anys han aparegut al mercat diferents màquines d'hosteleria per processar aliments que permeten oferir noves presentacions dels plats d'una manera molt més fàcil que amb els aparells tradicionals. Alhora

els mitjans de comunicació, sobre tot la televisió ha impulsat i donat rellevància a la cultura de la cuina i de la creativitat en la presentació del menjar.

Des de fa uns anys a la residència treballem des de en punt de mira de la ACP, Atenció Centrada en la Persona, el que ens ha condicionat a canviar ja molts aspectes en el dia a dia de la residència. Decidim per tant, que és el moment de centrar-nos en la gestió dels àpats que es serveixen, tenint present premisses de la ACP com la realització de tasques “amb sentit” i per tant emulant les coses que habitualment es fan de forma quotidiana en una llar. Aquests canvis ens permetran la possibilitat de que els residents puguin decidir i participar també en determinats processos relacionats amb els àpats que es mengen al centre.



taller de cuina amb participació dels residents



Amanides texturitzades (anteriorment eren només per a les persones amb dietes “normals”)

## 2. OBJECTIUS

**OBJECTIU GENERAL:** Oferir menús apetitosos, nutritius i adequats a tothom. Millorar la nutrició i la satisfacció de l'activitat de menjar.

### **OBJECTIUS ESPECÍFICS.**

1. Millorar la presentació, composició i textura del menjar.
2. Potenciar la autonomia dels residents al menjador.
3. Facilitar la deglució del menjar a persones amb disfàgia i problemes de masticació.
4. Promoure la tranquil·litat i confiança dels familiars respecte a la alimentació que reben els seus familiars.
5. Mantenir o millorar l'estat de salut dels residents.

### **OBJECTIUS TRANSVERSALS:**

1. Possibilitar la inclusió d'aliments difícils de preparar per dietes "turmix" amb mètodes tradicionals.
2. Potenciar l'apetit
3. Homogeneïtzar els menús.
4. Donar continuïtat a les relacions amb l'esplai de nens amb el que habitualment fem activitats al llarg de l'any.
5. Promoure la connexió i pertinença amb l'entorn immediat al barri (fer encàrrecs)
6. Empoderar els residents amb presa de decisions (menús)



ARRÓS A LA CUBANA I  
POLLASTRE AMB  
VERDURETES

Versió normal i  
texturitzada

### 3. METODOLOGIA I TEMPORITZACIÓ

#### **Metodologia:**

#### **Recerca d'informació :**

Es fa una tasca de investigació, a fi de recollir informació sobre diferents màquines que permetin texturitzar adequadament el menjar.

Ens informem de la oferta de productes alimentaris que hi ha al mercat per a aconseguir les textures desitjades (espessidors, colorants, motlles). Assistim al Congrés mundial de la Disfàgia, celebrat a Barcelona, on es recull informació i assistim a tallers de cuina adreçats a adaptar les dietes per a persones amb disfàgia.

Estudiem, practiquem i aprenem diferents tècniques per emplatjar.

#### **Experimentació:**

Es fan proves sobre els menús vigents dos dies a la setmana amb els menús texturitzats per observar la resposta dels residents i de les famílies a les que es fa una tasca de divulgació i de recollida de opinions enviant-los per "whatsapp" fotografies cada dia dels plats que es serveixen en les dos versions: normal i texturitzada amb resultats molt gratificants.

Es recull les opinions dels residents i en el cas de persones amb deterioris cognitius alts (GDS5-6), observem el plats per verificar si s'han acabat les racions i recollim les percepcions de les gerocultores que donen el menjar. Valorem la idoneïtat i adequació dels plats que tenim per servir les noves presentacions.

### **Planificació:**

Es valora amb la cuinera noves propostes de menú, procurant afegir nous plats i presentacions apetitoses. Decidim diferenciar un plat a la setmana en el que els residents participaran tant en sortir al barri a comprar algun ingredient com en part de la elaboració de la recepta.

Es demana la supervisió de la empresa de dietètica amb la que treballem habitualment per a que ens validi els menús i faci els ajustos necessaris a fi de que les calories i nutrients siguin els adequats per les persones que atenem.

Es compren plats i estris necessaris adequats per a les noves presentacions dels àpats (plats, mànegues, bols).

Es decideixen i programen quins dies es faran el tallers de cuina i les sortides a fer les compres per el barri, i el personal que participarà.

### **Implantació:**

Comencem a servir els nous menús al 100%. Cada dia, s'informa als residents del menú i s'escriu en una pissarra al costat de la cuina. Es recorda a les auxiliars que ajuden als residents donant-los el menjar que han de ajudar als residents a diferenciar els diferents sabors, donant-los per separat els aliments a fi de que tastin els diferents ingredients com es faria en el menjar sense texturitzar , per exemple, en el cas d'una escalivada, donaríem el pebrot, i l'albergínia per separat possibilitant diferenciar sabors, olors i gustos.

Es realitza un taller setmanal de cuina en el que participen els residents, amb la sortida prèvia a comprar algun dels ingredients.

Es va escolta activa de la satisfacció dels residents i de les famílies.

En els canvis de menú estiu-hivern es té en compte les preferències dels residents. Es fan sessions de pluja de idees amb els residents a fi de recollir la informació.

### **Professionals implicats:**

Cuinera : elaboració dels àpats i presentació texturitzada.

Metgessa: Comprovació de resultats d'analítiques i recomanacions dietètiques.

Directora: Supervisió de tot el procés.

Nutricionista: Consultoria dietètica.



Fisioterapeuta: Seguiment del pes i estat físic dels residents.

Responsable higiènic sanitari : Supervisió diària dels àpats i de dietes especials.

Educadora i Psicòloga: Realització d'activitats (sortides a comprar, activitats relacionades amb elecció de menús, tallers de cuina).

Auxiliars: Donar els àpats i ajudar a servir els plats.

### **Temporització:**

- Octubre 2017
  - Detecció de les necessitats i buscar maquinària per processar el menjar.
  - Recollida d'informació i formació específica.
- Novembre 2017
  - Compra de robot
  - Realització de proves de plats
  - Configuració de menús d'hivern
- Desembre 2017
  - Supervisió de consultoria dietètica
  - Festa nadal: tastet amb famílies per mostrar les noves presentacions.
- Gener 2018
  - Implantació dels nous menús
  - Compra de plats i estris necessaris per les noves presentacions-
  - Calendarització dels tallers de cuina i sortides a comprar ingredients amb els residents.
- Febrer 2018
  - Correcció dels plats amb problemes o dificultats de preparació.
  - Recollida de opinions de residents i famílies.

- anàlisi dels resultats.
- Abril 2018
  - Taller amb avis , participació en la elecció de plats per menú d'estiu.
  - Supervisió de empresa de dietètica del menú d'estiu.
- Maig-Juny 2018
  - Menús d'estiu (recollida de preferències dels residents)
  - Validació dels menús per la consultoria dietètica.
  - Recollida de dades proporcionades sobre el pes i les analítiques dels residents i valoració dels tècnics pertinents; infermera, fisioterapeuta, i metgessa.

#### **4. RESULTATS**

##### **OBJECTIUS ESPECÍFICS.**

##### 1. Millorar la presentació, composició i textura del menjar.

Una de les prioritats es oferir uns plats mes atractius i apetitosos, i que tots els residents mengin el mateix menjar però amb presentacions diferents: normal o texturitzada. Quan parlem de texturitzar, es tracta de preparar un plat amb una cremositat i uniformitat adequada aconseguida gràcies a un processador d'aliments. El que aconseguim es allunyar-nos dels clàssics i avorrits plats infantilzants de puré en el que no es distingeixen els diferents ingredients per passar a plats amb aliments iguals per a tothom però amb diferents presentacions.

##### 2. Potenciar la autonomia dels residents al menjador.

La nova textura permet que el menjar no caigui de la cullera i per tant que fins i tot les persones amb menys motricitat fina puguin menjar per si soles, augmentant així la autonomia i la autoestima.

Detectem que es mes fàcil agafar el menjar amb la cullera i que no caigui, que hi ha menys ennuegaments, i que podem servir aliments frescos que abans no podíem servir ,com per exemple amanides texturitzades, tomàquet, enciam, pastanaga.



3. Facilitar la deglució del menjar a persones amb disfàgia i problemes de masticació.

La nova presentació facilita que no hi hagin ennuegaments, ni broncoaspiracions.

4. Promoure la tranquil·litat i confiança dels familiars respecte a la alimentació que reben

els seus familiars.

Es mostren a diari fotografies dels àpats que es serveixen en les dos versions de presentació i es passen vídeos de tant en tant a les famílies a fi de que observin als seus familiars com mengen sols i que gaudeixen dels plats. Es permet que els familiars acompanyins als residents a les hores dels àpats i observin les seves reaccions i tastin els àpats que es serveixen.

A la festa de Nadal es fa un tastet dels nous menus texturitzats.

5. Mantenir o millorar l'estat de salut dels residents.

El fisioterapeuta ha realitzat un control de pes mensual a tots els residents.

La infermera ha gestionat la realització de analítiques per par del CAP per fer el seguiment del nivell de proteïnes de cada un dels residents amb la corresponent valoració de la metgessa del centre.

## OBJECTIUS TRANSVERSALS:

1. Possibilitar la inclusió d'aliments difícils de preparar i servir per dietes “turmix” amb mètodes tradicionals.

Abans dels canvis als menús, era difícil servir verdures fresques a les persones que mengen “turmix”. La nova màquina, permet processar-les fàcilment i incorporar-les als menús de forma normalitzada.



2. Potenciar l'apetit i homogeneïtzar els menús.

Tots els resident mengen el mateix menú, i amb un aspecte semblant ,afavorint la acceptació del menjar (“tothom menja el mateix”, “ja no miren el que menja en company”). Es suprimeixen els purés “turmix” aconseguint que els residents no es trobin discriminats per les dificultats que tenen per menjar.

3. Donar continuïtat a les relacions amb l'esplai de nens amb el que habitualment fem activitats al llarg de l'any.

És inqüestionable l'èxit i els beneficis de les relacions intergeneracionals, es per això que considerem que la elaboració de alguna recepta amb els nens del centre obert aporta frescor i vida al dia a dia de la residència. A mes a mes, mitjançant els tallers de cuina amb els nens donem continuïtat al projecte de l'hort que vam engegar fa uns anys amb ells, tot lligant-les a les activitats que es fan en aquell espai recollint alguna verdura o fruita que després s'utilitzarà en la elaboració del menjar.

4. Promoure la connexió i pertinença amb l'entorn immediat al barri (fer encàrrecs) Sortir a fer encàrrecs amb algun dels residents, aprofitant per comprar ingredients que després farem servir al taller de cuina, permet a la persona, ser d'alguna manera protagonista i sentir experiències que abans de entrar a la residència eren habituals; ens referim a anar a la fruiteria, o al “super” del barri ,

interactuar amb les venedors, i fins i tot pagar a la caixa o ajudar a transportar els productes fins a la residència.

## 5) CONCLUSIONS

En relació al seguiment que ha fet la nostra fisioterapeuta des de la implantació dels nous menús, hem detectat que des d'abril 2018 fins octubre del mateix any, es poden observar fluctuacions de pes de +-1 fins a +-6 kg en els residents:

- 5 han guanyat pes (de +1 fins a +6 kg)
- 8 han perdut pes (de -1 fins a -4 kg)
- 10 no s'han considerat per ser poc fiable la mesura o per no poder-se realitzar.

D'ençà l'implement d'una dieta rica en proteïnes s'han observat una majoria de fluctuacions de pes entre +-2 kg en la majoria dels avis i àvies, en els casos de la pèrdua de pes s'han de tenir en compte altres factors mèdics com les estades hospitalàries que podrien haver influït.

Tot i que la mostra usada és petita es veu que el canvi d'alimentació pot modificar el pes de les persones però no ha modificat les condicions físiques ja que s'ha vist que segueixen realitzant amb normalitat les seves activitats.

Les famílies estan molt satisfetes amb els canvis en els menús. En la de la enquesta de satisfacció anual que es va passar a les famílies, es va incloure un apartat sobre el menjar, sent els resultats molt satisfactoris. La puntuació va ser del 8,8 sobre 10, envers el 7,6 del any anterior. També, en l'apartat de suggeriments i opinions vam rebre comentaris felicitant-nos per els “nous menús fets amb el robot”.

Les famílies de residents ingressats a partir del nou sistema de preparació dels àpats es sorprenen molt, i el menjar que oferim ha esdevingut un argument important per potenciar el servei que oferim a la residència. Ens comenten sovint que les presentacions semblen les d'un restaurant “Michelin”

Respecte a la resposta dels residents, la podem observar clarament cada dia : els plats normalment tornen buits a la cuina , es sorprenen de les presentacions del àpats, i tenen curiositat i interès per saber el que menjaran cada dia a diferència de abans. També participen activament el la elecció dels diferents menús; acció que ha passat a formar part de les activitats habituals.

És mes fàcil aconseguir que els residents mengin per si sols.

A nivell sanitari, hem detectat que des de que fem dietes texturitzades tenim menys percentatge de residents amb “descomposició”, encara i que no hem descobert encara el motiu.

El pes dels residents és manté en la majoria dels residents, excepte en els que han tingut una davallada general en el seu estat de salut que ha requerit hospitalització. Mentre han estat hospitalitzats, les famílies ens comenten que verbalitzaven que volien tornar per menjar els menús de la residència.

## 6 BIBLIOGRAFIA

- <https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/alimentacion-en-las-etapas-de-la-vida/signos-de-malnutricion-en-la-tercera-edad-73>
- <http://www.alicia.cat/es/ambitos-actuacion/salud-y-habitos-alimentarios>
- <https://cookstorming.com/2017/tecnicas-de-emplatado>
- <https://metabolicas.sjdhospitalbarcelona.org/consejo/recetas-disenadas-pacientes-disfagia>

## ANEX

Vídeo taller cuina: postre de taronja texturitzada

[https://youtu.be/7m1LiQ\\_Y3Bw](https://youtu.be/7m1LiQ_Y3Bw)