



# CONSEJOS PARA LA MODIFICACIÓN DE TEXTURAS

En determinadas situaciones, podemos presentar problemas para masticar o tragar los alimentos y los líquidos. Cuando esto ocurre, el abanico de platos y bebidas que podemos tomar se ve muy limitado, de forma que la variación en los menús se reduce y el atractivo visual de los platos se pierde.

Modificar la textura de los alimentos y los líquidos y así dotarles de una consistencia diferente a la original permitirá que volvamos a comer y beber una gran variedad de menús y bebidas. Volveremos a sentir el aroma de nuestro plato favorito o el sabor de un delicioso zumo o postre. Además, podemos llegar a dar a estos platos un toque personal que los haga exquisitos para la vista.

## ¿Cuándo debemos modificar la textura de los alimentos?

Siempre que existan problemas para masticar o tragar. Los problemas de masticación suelen ser bastante evidentes, ya sea por déficit en la dentadura o por otros problemas derivados de enfermedades neurológicas o musculares.

Los problemas para tragar, también denominados problemas de deglución o disfagia no siempre son aparentes.

Sin embargo, existen diversos síntomas que pueden darnos la señal de alerta e indicamos que una persona tiene problemas reales para tragar y sufre disfagia:

- Tose durante la comida
- Retiene comida en la boca
- Babea a menudo
- Se le “atasca” la comida en la garganta
- Regurgita la comida hacia la nariz
- Rechaza los líquidos y alguna comida
- Pierde peso sin motivo aparente
- Sufre cambios en la respiración durante la comida
- Presenta infecciones respiratorias recurrentes

Si alguno de estos síntomas aparece, es conveniente que la persona sea atendida por un especialista. Cuando la ingesta oral sea posible, es la mejor opción, ya que la colocación de una sonda le impedirá disfrutar de la comida y de las connotaciones sociales que ésta conlleva.

## ¿Por qué es importante la modificación de la textura?

Si no adaptamos la consistencia de los alimentos y bebidas a la capacidad que cada persona tiene para ingerirlos, provocamos que sean rechazados. Si esto ocurre, entramos en riesgos de malnutrición y deshidratación. Esto repercute en una mayor debilidad general que influirá, a su vez, en una mayor dificultad para recuperarnos de una enfermedad o, incluso, para mantenernos en nuestro estado actual. Además, si el problema está en la deglución, es decir, que nos cuesta tragar, corremos un riesgo adicional: sufrir una neumonía por aspiración.

Esto puede ocurrir cuando los alimentos o los líquidos se desvían de sus conductos correctos y van a parar a los pulmones.

Por otro lado, si los platos que servimos son atractivos, la predisposición a ingerirlos será mayor, y por tanto facilitaremos una correcta nutrición e hidratación.



## ¿Cómo modificar la textura de forma atractiva y segura?

Tradicionalmente se han utilizado métodos caseros para conseguir que líquidos y purés adopten una consistencia más espesa. Sin embargo, estos métodos presentan desventajas importantes: varían el sabor de los alimentos de base, requieren de preparación más o menos complicada, la textura puede variar en cada preparación y una vez preparado, el plato o la bebida espesan con el tiempo. La solución más segura y eficaz es mediante el uso de espesantes comerciales.

## ¿Cómo utilizar los espesantes?

El uso de los espesantes es muy sencillo.

### PREPARACIÓN

Se añade el polvo al líquido o puré a espesar y se remueve hasta su total disolución. Una vez preparado, es aconsejable esperar de 2 a 3 minutos para que adquiera la consistencia definitiva. Pasados estos minutos, el producto ya no variará su textura.

### TEXTURA

En función de la consistencia deseada, debe añadir mayor o menor cantidad de polvo. Una vez preparado, si queda demasiado líquido, puede añadir más producto. Por este motivo, es conveniente empezar con poca cantidad de espesante e ir añadiendo cucharadas hasta conseguir la textura adecuada. Si queda demasiado espeso, también puede añadir más líquido o puré para diluirlo.

TEXTURA NÉCTAR



TEXTURA MIEL



TEXTURA PUDDING



### OTROS CONSEJOS PRÁCTICOS

Hemos visto la importancia de modificar la textura de los alimentos para facilitar la deglución. Pero existen otros aspectos prácticos que pueden ayudar a que el momento de las comidas sea más agradable y, en definitiva, mejorar la ingesta:

- Procure que el ambiente del comedor sea tranquilo, sin ruidos ni sobresaltos, para mantener la concentración.
- Debe sentarse de forma cómoda, con la cabeza ligeramente inclinada hacia delante. Si es necesario, sitúe un cojín en la nuca para que se adapte a la posición.
- Procure comer lentamente, sin prisas.
- Los platos deben ser atractivos, estar bien sazonados y desprender un buen aroma.
- La temperatura debe ser la adecuada. Los platos y bebidas calientes o fríos mejoran el reflejo de la deglución.