

Poniendo 'gafas' al paladar de las personas mayores

Platos atractivos incluso para personas con disfagia, y todo un despliegue creativo para fomentar la mejora nutricional en residencias

Renata Domingo Contenido patrocinado

Santa Cruz de Tenerife | 02-08-23 | 19:24

0



Una buena alimentación, clave para la salud de las personas mayores. ED

Nuestros mayores se merecen el mejor trato que la sociedad pueda idear para ellos y ellas. En el fondo, **el planteamiento es egoísta porque, con suerte, todos llegaremos a una edad en la que vamos a perder algo de independencia o necesitaremos asistencia.** Las distintas formas de preparar a la sociedad para una población que envejece pasan por la mejor asistencia sanitaria, atención domiciliaria, fórmulas de coliving y, como no, por las residencias gerontológicas para aquellos que tengan una mayor dependencia o necesidades de atención especializada.

En todos los casos, los problemas de nutrición pueden llegar por motivos diversos, desde la disfagia (dificultades en la deglución) hasta la pérdida de apetito debida a la disminución del sentido del gusto por el desgaste de las papilas gustativas o las dietas prescritas por patologías comunes a partir de ciertas edades. Sin embargo, desde Albie, empresa de restauración colectiva, nos comentan que se pueden revertir a través de nuevas fórmulas gastronómicas y un estudio previo y seguimiento de un equipo de nutrición.

Es el caso de Albie, que se ha centrado en aquellas personas mayores que son más dependientes, proporcionando un servicio diferente a las residencias de tercera edad. El sistema que utilizan se basa en una experiencia holística, centrada no solo en el alimento en sí, sino en todo lo que engloba el acto social de comer: la vajilla, decoración del comedor, tipología del consumidor, cuáles son sus necesidades por ubicaciones geográficas, el olor, etc. **“Las personas mayores de hoy en día son otra generación diferente a la nuestra, estaban acostumbradas a una alimentación más equilibrada y saludable.**

Lo que hacemos nosotros, es analizar las necesidades que tienen y tratar de cubrirlas para despertar en ellos el apetito y la alegría de compartir una comida”, comenta la directora de Marketing de Albie, Noelia Llera. “Todos sabemos que el sabor es un conjunto de factores, no solo el gusto, es en un 60% el olfato, el oído, sentir como cruje un pan puede despertar el apetito; la vista, siempre entra mejor un plato bonito; los recuerdos, cómo cocinaba un potaje tu madre; la educación, que serían ciertas costumbres que adquiriste a lo largo de la vida, la educación de tu paladar...”.

Lo que hace Albie es utilizar todos esos elementos para proporcionar una experiencia cognitiva que permita al anciano recuperar el interés por la alimentación, y la comida sana y apropiada para sus requerimientos nutricionales, compatible con las restricciones que cada uno tenga en función de sus posibles enfermedades, con técnicas de potenciación sensorial y neuromarketing. “Se trata de llevar al mundo de la alimentación geriátrica todo lo que ya se aplica en el marketing de compras en los supermercados.

Por ejemplo, impulsamos la salivación con el aperitivo. El aperitivo es algo que se pierde en este tipo de centros pero tiene una función importantísima para preparar la salivación, relajarlos y fomentar las relaciones sociales. El aperitivo al final activa la dopamina y, mientras el cerebro está feliz, no tienes tan en cuenta si lo que te ponen en el plato era lo que tú esperabas o no. **No tenemos que olvidar que las personas mayores viven una etapa similar a la infantil y se vuelven más exigentes con las comidas, pueden dejar de comer porque no es lo que les apetecía en el momento, nosotros vamos tratando de romper todas esas barreras con estas técnicas”.**

Otro elemento imprescindible en las técnicas de marketing que utiliza Albie como parte de su programa nutricional en las residencias de mayores es el olfativo. “Si pasas por delante de un obrador y te llega el olor del pan, enseguida te trae recuerdos y te abre el apetito, lo mismo sucede en nuestros comedores, el olor a pan recién hecho y un buen pan luego en la mesa para quienes lo puedan saborear es una herramienta extraordinaria para que el anciano no reniegue de la comida. El efecto del olor del pan es muy similar al olor de los bebés, genera bienestar, y el pan recién hecho, crujiente, ayuda a que todo lo que hay en el plato te sepa a más. Esta sensación también les provoca saciedad, evitan el dulce y consume más fruta. Con estas técnicas, no hace falta añadir la sal a la comida, porque el cerebro está ya suficientemente estimulado como para que no sientan esa necesidad de salarlo todo”.

Llera afirma que estas técnicas son como ponerle “Gafas al paladar. Así conseguiremos tres objetivos, que el anciano esté bien nutrido ya que la desnutrición no viene siemEL DÍA Una buena alimentación, clave para la salud de las personas mayores. ED pre porque les den mal de comer, sino porque no tienen hambre. Paliemos el déficit proteico, porque si no comen lo que les viene bien tienden a comer cosas que no les alimentan, con la consecuente pérdida de masa muscular. De esta manera, no es necesario suplementar con productos dietéticos que son muy caros, y muchas comunidades no financian. **Y la tercera, es que evitamos conflictos en los**

comedores porque proporcionamos al mismo tiempo un entorno propicio para la mejora de la salud mental”.

En los casos en que las personas mayores tienen un grado mayor o menor de disfagia (estos problemas afectan a un 13% de la población mayor), es muy importante este tipo de incentivos porque es muy triste comer solo puré.

“Emocionalmente, no es lo mismo comer un plato atractivo que algo siempre con cuchara, nutritivamente, porque es muy difícil que los purés tengan todos los nutrientes necesarios ya que las fibras se quedan en el chino. Lo que hacemos nosotros son platos texturizados que son un trampantojo. Volvemos a engañar al cerebro con unos platos que se asemejan a lo que están comiendo los demás, que tienen textura, pero que cuando entra en la boca se convierte en mus. De esta manera, también fomentamos la función mandibular, que con los purés se pierde y provoca incluso pérdida de facultades en el habla pero, sobre todo, les devolvemos la alegría de comer una merluza a la vizcaína, o lo que lo parece”.



Consulta aquí todas las noticias de EL DÍA

También es importante adaptar los menús de las residencias a platos de gastronomía tradicional, inspirados en la zona regional donde está el centro, de tal manera que la persona puede volver a sus sabores de juventud, siendo un punto especialmente importante en las afectadas por el Alzheimer, ya que a través del gusto, se consigue viajar al pasado y trabajar los recuerdos. **Este tipo de técnicas culinarias se ponen en marcha en muy poco tiempo en cualquier centro, suponiendo una mejora importante en la salud de las personas mayores, y por ende impactando en su bienestar, físico y emocional.**