

# Beneficis d'una dieta texturitzada per a les persones grans que no poden gaudir del menjar convencional

**Autors:**

Marta Gelpi, Purificación Escamez, Dolores Jimenez, Araceli Roldan, Feli Erencia, Monica Sanchez, Natasha Moreno.

Fundació Vallparadís FPC, Residència Tursia de Tossa de Mar, Carrer Vinya del Pla, 5, 17320, Tossa de Mar, Girona, nmoreno@fundaciovallparadis.cat

## Introducció:

Una alimentació saludable permet assolir i mantenir un funcionament òptim de l'organisme i ajudar a disminuir el risc de malalties, però també ha de ser satisfactòria i plaent. Triturar els aliments és una de les adaptacions de la textura més comunes, necessària per poder ingerir aliments superant les dificultats a conseqüència de diferents malalties i del mateix procés d'envelliment. **Texturitzar és una de les tècniques per preparar aquest menjar especialment adaptat.**



## Objectiu:

Aplicant la tècnica de texturització busquem **millorar la qualitat de vida de la persona gran**, oferint una alternativa més beneficiosa per la seva correcta alimentació.



## Metodologia:

Per portar al terme el projecte s'ha creat un grup multidisciplinar de treball, sensibilitzat, motivat i format en la dieta texturitzada, ja que es tracta d'un procés complex per a un centre petit. S'han adquirit els coneixements sobre diferents tipus d'espessidors i les tècniques per a l'elaboració d'un plat texturitzat. Gradualment es van introduir aquests plats al menú diari. Per últim, s'han buscat formes creatives de presentar un plat, on els aliments estan separats i es preserva el gust, l'olor i el color del plat original.

## Resultats:

En relació amb el grau de satisfacció i acceptació, s'ha portat a terme una experiència d'observació, fent registre d'un diari, anotant comentaris, conductes i reaccions dels residents. També s'ha realitzat el seguiment mèdic de l'estat nutricional de les persones beneficiàries. **S'ha observat un increment en la ingesta i una major satisfacció.**



## Conclusions:

Oferint la dieta texturitzada s'assegura un valor nutricional adequat amb una alimentació més variada. **Es millora la satisfacció i l'estat anímic de la persona beneficiària.** Addicionalment, es treballa la memòria nomenant els ingredients del plat el que ens ajuda a conèixer alguns detalls de la història de vida i dels records i hàbits culinaris dels residents. Els texturitzats ens han acompanyat durant la difícil època del confinament.

