

La guía de Bonadea de comida triturada para personas mayores.



En esta guía te traemos consejos, ventajas y recetas de comida triturada para personas mayores.

Para empezar, es necesario saber que la comida triturada está recomendada para diversas **patologías** que afectan a la deglución de ciertos alimentos. La dificultad para tragar o deglutir alimentos se conoce como "disfagia". Este signo es común en:

Accidente cerebrovascular: Ictus, tumor cerebral, traumatismo	Esclerosis múltiple
ELA	Enfermedad de Alzheimer
Enfermedad de Parkinson	Esofagitis
Cáncer	Deterioro cognitivo

Las personas que tienen problemas para comer suelen tener déficit de nutrientes, por ello es importante que la comida triturada contenga todos esos nutrientes que la persona necesita para estar saludable. Puedes seguir los siguientes **consejos**:

- Sabor: cada persona es individual, tenemos que saber sus gustos y preparar la comida de manera que le guste y le resulte sabrosa.
- Cantidad: no debemos quedarnos cortos de cantidad, pero tampoco pasarnos.
- Nutritiva: debe contener la cantidad de nutrientes necesarios para la salud de la persona.
- Variedad: debe incluir alimentos de todo tipo, una alimentación surtida.
- Segura: debemos tener en cuenta la textura, la contaminación cruzada (alimentos crudos mezclados con ya cocinados), las espinas del pescado, huesos, pieles...
- Individualizada: debe ser adecuada a cada persona, teniendo en cuenta otros aspectos de salud (como hipertensión, diabetes...)

***Consejo estrella:** la importancia del color. Las comidas trituradas deben ser agradables a la vista, ser apetecibles y llamar la atención de la persona. Hay que intentar que los platos contengan una gama de colores lo más variada posible. Os mostramos en esta tabla orientativa los colores resultantes de triturar ciertos alimentos:

BLANCO	AMARILLO	NARANJA	ROJO	VERDE	TOSTADO/ MARRÓN
Patata, arroz, pasta, clara de huevo, pescado, sepia	Maíz, garbanzos, piña, melocotón, huevo entero	Zanahoria, calabaza, mejillones, yema de huevo	Pimiento, tomate, fresa, sandía, salmón	Pimiento, espárragos, espinacas, brócoli, guisantes	Lentejas, pan tostado, pollo, pavo, cerdo, ternera, pescado azul

Antes de triturar un alimento debemos tener en cuenta:

- Eliminar las partes duras (como huesos, espinas, cartílagos, semillas...)
- Para potenciar el sabor podemos utilizar especias, aromatizantes o marinados, aceites...
- Frutas como la manzana, la pera o el plátano tienen alto nivel de oxidación y se vuelven marrones, podemos evitar esto colocándolos en agua con limón.
- Alimentos que se trituran crudos necesitan una limpieza para que sean seguros.
- Para espesar podemos utilizar miga de pan seco, harinas, pasta, arroz, patatas o copos de patata, almidón de maíz...
- No todos los alimentos deben ser triturados. En ocasiones la persona puede digerir alimentos que se pueden chafar, como por ejemplo el yogur, el plátano maduro, flan, gelatina, manzana asada...
- Utiliza una buena batidora de mano, o de vaso o robot de cocina que triture bien todos los alimentos y no deje grumos o fibras.
- En ocasiones es necesario colar el triturado, como en alimentos muy fibrosos.

El sabor de las comidas trituradas

Uno de los problemas de la alimentación triturada es la dificultad de identificar el contenido de la preparación, especialmente cuando hablamos de preparados únicos.

Como decíamos antes, la preparación única es habitualmente un puré formado por diferentes verduras, patata y un alimento proteico (pollo, pescado, huevos...). Aunque nutricionalmente equilibrado, suele resultar monótono, y no recuerda a ninguna preparación en concreto (por ejemplo, a un plato de pollo, o a un plato judías), sino a una mezcla imperceptible de alimentos. Si a esto le sumamos que, en ocasiones, el color no es variado, se hace difícil acabarse el preparado, una barrera más en los casos en que existe falta de hambre.

Para ayudar a mejorar la identificación de los alimentos dentro del preparado podemos:

- Realizar elaboraciones sencillas. Aunque parezca contradictorio, muchas veces es mejor algo simple (aunque completo a nivel nutricional). El hecho de no mezclar muchos sabores en un mismo plato puede ayudar a identificar el componente principal.
- Basar la receta de la comida triturada en elaboraciones muy conocidas y/o tradicionales (ejemplo: cocido)
- No olvidar nunca la condimentación del plato
- Y por último cuidar siempre la presentación!

Según el tipo de alimento, debemos añadir cierta **cantidad** concreta para poder aportar la cantidad de nutrientes necesarios. Esta tabla orientativa te ayudará a conocer estas cantidades de alimentos concretos, además, te anotamos la cantidad de líquido (caldo o agua) y aceite de oliva que se debe añadir a cada alimento para conseguir una textura adecuada:

Legumbres cocidas:			
Cantidad	Legumbre	Caldo	Aceite
150gr	Alubias	50ml	5ml
	Garbanzos	120ml	
	Lentejas	90ml	

Cereales en crudo:			
Cantidad	Pasta	Caldo	Aceite
60gr	Pasta común	200ml	10ml
	Arroz	150ml	
140gr	Patata	30ml	

Verduras:			
Cantidad	Espesante/patata	Caldo	Aceite
200gr	50gr	50ml	10ml

Carne limpia en crudo:				
Cantidad	Carne	Espesante/patata	Caldo	Aceite
125gr	Ternera	25gr	110ml	5ml
	Pollo		50ml	

Pescado limpio en crudo:				
Cantidad	Pescado	Espesante/patata	Caldo	Aceite
125gr	Pescado azul	25gr	25ml	5ml
	Pescado blanco			

Fórmula:

Alimento principal
+
Caldo/agua
+
Aceite

Existen **dos formas** de elaborar una receta completa de comida triturada:

- Preparación **única**: debemos tener en cuenta que en ese mismo plato hay que incluir todos los nutrientes necesarios. Lo dividiremos en tres partes mentalmente: farináceos, verdura y proteína, acompañaremos con fruta o lácteo y agua. En este caso el plato principal debe tener un volumen de entre 400gr-450gr.
- Triturado **doble**: el primer plato debe contener los farináceos y/o verduras y el segundo plato debe basarse en las proteínas. Cada plato debe tener un volumen de entre 200gr-250gr.

Te dejamos las siguientes recetas súper sabrosas y repletas de nutrientes de comida triturada:

Desayunos o meriendas:

Membrillo y queso	Preparación única
Pan y leche	Preparación única
Manzana con canela	Preparación única
Peras con menta	Preparación única
Melón con yogur	Preparación única
Pan, vino y azúcar	Preparación única
Chocolate, aceite y pan	Preparación única

Comidas o cenas:

Alubias con pimiento y aceitunas	Preparación única
Pollo con queso azul	Preparación única
Ternera chimichurri	Preparación única
Verduras con Bacalao y champiñones	Triturado doble
Cocido madrileño	Triturado doble
Tomate y fideuá	Triturado doble

Membrillo y queso:

El membrillo cuenta con gran cantidad de nutrientes, pero también de azúcar, por eso adaptamos esta receta utilizando un yogur sin azúcar:

Ingredientes para 1 persona:

- 1 yogur natural sin azúcar
- 1 trozo de membrillo
- 1 queso fresco



Preparación:

1. Trocea el membrillo
2. En una jarra, añade todo el yogur y el membrillo
3. Bate con una batidora de mano
4. Añade el queso fresco y bate de nuevo hasta que se mezclen bien todos los ingredientes.

¡Listo!



Pan y leche:

Cuando nos haya sobrado algo de pan del día anterior, podemos aprovecharlo después para hacer recetas súper ricas y nutritivas como esta:

Ingredientes para 1 persona:

- 15 g de pan del día anterior, o una porción
- 50ml de leche entera
- Dos cucharadas de miel
- 4-5 nueces peladas

Preparación:

1. Echa la leche y la miel en un cazo y calienta hasta que se haya mezclado bien, ino pares de remover!
2. Trocea las nueces
3. En una jarra pon el pan y las nueces, vierte la mezcla anterior y tritura hasta conseguir un puré

¡Listo!



Manzana con canela:

La fruta es un alimento con muchos nutrientes, además las manzanas podemos encontrarlas durante todo el año. Prepara este desayuno rico y rápido en el microondas:

Ingredientes para una persona:

- 1 manzana amarilla
- Canela en polvo
- Medio vaso de agua

Preparación:

1. Pela la manzana, quítale el corazón y córtala en trozos.
2. En un recipiente apto para microondas pon la manzana, aliñala con canela y el agua.
3. Mete en el microondas y cuece durante 5 minutos
4. Cuando esté bien tierna, cháfala con un tenedor o tritura con batidora

¡Listo!



*Puedes añadir una cucharadita de miel

Peras con menta:

Esta receta es asequible para todo el año, además se le pueden añadir cereales o algún lácteo como queso, yogur o leche.

Ingredientes:

- 2 peras maduras
- Hojas de menta
- ½ limón

Preparación:

1. Pela las peras y quítales el corazón
2. Échalas a una jarra o vaso de batidora
3. Lava las hojas de menta y añádelas a la pera
4. Exprime el medio limón y añádelo a la mezcla
5. Tritura todo bien hasta conseguir una mezcla homogénea

¡Listo!



Melón con yogur:

Esta receta es muy sencilla, pero súper sabrosa para los meses más calurosos, donde el melón es el protagonista.



Ingredientes:

- 2 rodajas de melón
- 1 yogur natural sin azúcar

Preparación:

1. Pela las rodajas de melón y quítale las pepitas
2. Corta en trozos el melón
3. Echa el melón cortado en una jarra o vaso de batidora
4. Añade el yogur al melón
5. Tritura hasta conseguir una mezcla homogénea

¡Listo!

*Puedes variar esta receta con variedad de melón cantalupo, un melón naranja y dulce, o con otras frutas como melocotón, paraguaya, albaricoque...

Pan, vino y azúcar:

Según la Universidad de Cambridge el vino contribuye a alargar la vida influyendo en los genes de la longevidad y recomienda (de forma moderada y con mucha prudencia) tomar un poco de vino. (Advierte que no todas las personas pueden tomarlo, sobre todo en ciertas enfermedades o trastornos, en cualquier caso, se recomienda siempre que se tome bajo supervisión médica).

Ingredientes:

- 1/2 vaso de vino tinto (100ml aprox)
- 50ml de agua
- 20 gramos de azúcar o edulcorante
- ½ rama de canela
- 30gr de pan del día anterior
- 10gr de mantequilla

Preparación:

1. Pon en un cazo el vino, el azúcar y la canela
2. Hierva durante 5 minutos
3. Retira hasta que se enfríe y después quita la rama de canela
4. Mientras, trocea el pan
5. Tritura hasta conseguir una mezcla homogénea
6. Funde la mantequilla en el microondas durante unos segundos
7. En una jarra o vaso de batidora añade los trozos de pan, añade el agua, el vino y la mantequilla y tritura

iListo!



Chocolate, aceite y pan:



El chocolate es un manjar, a pocos no les gusta. Te traemos esta receta riquísima que mezcla chocolate con aceite, ¿preparado?

Ingredientes:

- 30 g de pan del día anterior
- 90ml de agua
- 12 g de chocolate negro
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen
- 1 pizca de sal

Preparación:

1. Troce el pan y échalo en una jarra o vaso de batidora
2. Trocea el chocolate y derrítelo unos segundos en el microondas
3. Añade el chocolate al pan, echa el agua, el aceite y la sal
4. Tritura bien hasta conseguir una mezcla homogénea

¡Listo!

deea care

Alubias con pimiento y aceitunas:

Las legumbres aportan gran cantidad de energía y proteínas, deben formar parte de la alimentación dos o cuatro veces por semana. Esta receta está riquísima, y se puede consumir fría o caliente:



Ingredientes:

- 150 gr de alubias blancas cocidas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 50 ml de agua o caldo
- 1 pimiento rojo
- 1 lata pequeña de aceitunas negras sin hueso
- Sal y pimienta

Preparación:

1. Asa el pimiento en el horno durante 25 minutos a 180°
2. Mientras, lava las alubias con agua y colócalas en una jarra o vaso de batidora
3. Añade a las alubias el aceite y el agua
4. Tritura las alubias y coloca la mezcla en un bol
5. Saca el pimiento del horno, pela y quítale las pepitas.
6. Tritura el pimiento con un poco de sal y colócalo encima del triturado de las alubias.
7. Escurre las aceitunas y tritura unas pocas con la batidora
8. Coloca las aceitunas encima del triturado de los pimientos

¡Listo!

Pollo con queso azul:

Ingredientes:

- 125gr de pollo
- 12gr de pan de molde
- 75ml de agua o caldo
- 5gr de aceite de oliva
- Un chorro de nata líquida para cocinar
- Un trocito de queso azul
- Sal y pimienta



Preparación:

1. Corta la carne en trozos y dora en la sartén con un poco de aceite y retira
2. Pon a cocer el pan en un cazo con agua durante 15 minutos
3. Escurre el pan
4. En una jarra o vaso de batidora añade el pollo, el pan, el agua y el aceite.
5. Tritura todo bien hasta conseguir una masa homogénea
6. Echa la mezcla en un bol
7. En un cazo echa la nata y el queso
8. Calienta despacio hasta que se derrita el queso y se mezcle con la nata
9. Añadir la salsa por encima del triturado de pollo

*Precaución, observar bien si el trozo de pollo contiene huesos.

iListo!

Ternera chimichurri:

El chimichurri es una salsa típica de Argentina, aunque también se consume mucho en otros países de América del sur. Es muy versátil y sabrosa.

Ingredientes:

- 125 gr de ternera
- 25gr de patata
- 110ml de caldo o agua
- 5ml de aceite
- ¼ de pimiento rojo
- ¼ cebolla
- Especias: orégano y perejil
- 1 puñado de almendras
- Vinagre
- Sal y pimienta



Preparación:

1. Corta la carne de ternera en trozos, quitando partes duras o nervios.
2. Sofríe en una sartén con un poco de aceite
3. Mientras tanto, pela y parte la patata y cuécela hasta que quede tierna
4. Escurre la patata y retira
5. Saca la carne de la sartén y échala en un vaso de batidora o jarra
6. Añade la patata a la jarra junto con el caldo y tritura todo bien hasta conseguir una mezcla homogénea
7. Echa en un bol el triturado
8. A la jarra o vaso de batidora añade: el pimiento (cortado, lavado y sin pepitas), la cebolla cortada, las especias, las almendras, el vinagre y el aceite, sal y pimienta) y tritura todo
9. Añade encima del triturado la salsa chimichurri,

Verduras con bacalao y champiñones:

Ingredientes:

- 200gr de calabaza pelada
- 1 puñado de frutos secos pelados
- 125gr de bacalao limpio
- 25gr de patata pelada
- 25ml de agua o caldo de pescado
- 5gr de aceite de oliva
- 1 ajo
- 1 puñado de champiñones
- Sal y pimienta

Preparación:

1. Pela, corta y lava la calabaza
2. Saltea con aceite la calabaza troceada, cubre con agua y hierve hasta que esté tierna
3. Escurre y reserva algo de líquido.
4. Añade la calabaza a una jarra o vaso de batidora y tritura añadiendo el agua de la cocción hasta que quede homogéneo y echa en un bol.
5. Tritura los frutos secos con un poco de aceite, sal y pimienta y dilúyelo con más aceite y algo de caldo de la cocción de la calabaza.
6. Salsea por encima del triturado de calabaza. (hasta aquí el primer plato)
7. Corta el bacalao y la patata en tacos
8. Hiérvelo todo en un cazo con agua durante 20 minutos.
9. Después, escurre y échalo en una jarra o vaso de batidora.
10. Añade el agua o el caldo y el aceite de oliva.
11. Tritura bien hasta conseguir una mezcla homogénea y aparta la mezcla en un bol.
12. Pela y retira el germen del ajo y frielo con un poco de aceite.
13. Añade al ajo los champiñones limpios y cortados.
14. Tritura el ajo con los champiñones y un poco de agua
15. Añade los champiñones triturados encima del bacalao. (ya tienes el segundo plato)

¡Listo!



Cocido madrileño:

Para esta elaboración deberemos preparar el cocido madrileño de manera tradicional, utilizando los mismos ingredientes y añadiendo el uso de la batidora. En este caso se prepara con dos platos, el primer plato con verduras y el segundo a tope de proteína ¡Te explicamos cómo!



Ingredientes:

- Carnes: pollo, morcillo, tocino, jamón...
- Verdura: patata, zanahoria, repollo, garbanzos...
- El propio caldo del cocido

Preparación:

1. Primeramente, se realiza el cocido de manera tradicional, en la olla exprés se añaden los ingredientes y se cuece todo junto
2. Una vez que está todo cocido se separa de esta forma:
 - a. En una jarra el caldo
 - b. En un bol la verdura cocida
 - c. En un bol las carnes
3. Deshuesa la carne
4. Añade a la verdura cocida algo de caldo, bate hasta conseguir una mezcla homogénea (Ese será el primer plato)
5. Añade el resto del caldo a la carne y bate (ya tienes el segundo plato)

¡Listo!

Tomate y fideuá:

Esta elaboración consta de un primer plato de "sopa" de tomate fría y un segundo de fideuá con un toque de alioli.

¡Sabe a Mediterráneo!

Ingredientes:

- 150gr de tomates maduros
- 10gr de pan del día anterior
- Aceite de oliva
- 30gr de fideos finos para fideuá
- 250ml de caldo de pescado
- 50gr de sofrito de tomate
- 50gr de colas de gamba o langostino, ¡pelado!
- 20gr de alioli
- Perejil, sal y pimienta



Preparación:

1. Lava los tomates y córtalos quitándole la parte dura.
2. Echa los trozos en una jarra o vaso de batidora.
3. Añade trozos de pan y una cucharada de aceite.
4. Tritura bien hasta conseguir una mezcla homogénea.
5. Sirve en un bol. (ya tienes el primer plato).
6. Sofríe los fideos con algo de aceite en una sartén hasta que estén dorados, después escurre y aparta.
7. Saltea las colas de los langostinos/gambas y añade el sofrito de tomate.
8. Remueve todo y añade los fideos mezclando bien.
9. Añade caldo de pescado hasta que cubra y cuece hasta que se ablanden los fideos.
10. Échalo en una jarra o vaso de batidora, tritura bien y salpimenta.
11. Sirvelo en un bol y añade el alioli y el perejil por encima. (ya tienes el segundo plato)

¡Listo!