



Guía práctica de gastronomía triturada

Guía para preparar platos con textura modificada nutritivos y deliciosos

alícia

Fundació
Catalunya
La Pedrera

 Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

2016

Índice

1. <i>Introducción</i>	3
2. <i>Consideraciones y características generales de la alimentación triturada</i>	4
3. <i>El proceso de la cocina triturada</i>	6
4. <i>Enriquecimiento energético y proteico</i>	20
5. <i>Conservación y regeneración</i>	21
6. <i>¿Cómo adaptar un plato hecho a un plato triturado?</i>	22
7. <i>Recetas</i>	24
1. <i>Triturados base</i>	26
2. <i>Recetas tradicionales</i>	38
3. <i>Otras recetas y elaboraciones</i>	43

1/ Introducción

La alimentación es un proceso que nos acompaña a lo largo de la vida, y a través de ella se obtienen los nutrientes y la energía que permiten cubrir los requerimientos del organismo. Alimentarse de forma saludable no es solo ingerir determinados nutrientes en una cierta cantidad, sino que es un concepto que va más allá. Una alimentación saludable es la que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud y ayudar a disminuir el riesgo de enfermedades, pero la alimentación también debe ser, principalmente, satisfactoria y placentera.

Esta sencilla guía de gastronomía triturada nace como versión de lectura rápida del Manual de gastronomía triturada. Un manual desarrollado por la Fundación Alícia, con el apoyo de la "Agència de Salut Pública de Catalunya" y coordinados con la Fundación Catalunya la Pedrera, que sirve para preparar platos triturados llenos de sabor, color, aromas y formas agradables para dar respuesta a todas aquellas personas que no pueden masticar bien o tienen alguna dificultad para deglutir, y así pues, han de comer triturados.

Triturar los alimentos es una de las adaptaciones de la textura más comunes, necesaria a consecuencia de diferentes enfermedades y del propio proceso de envejecimiento, y que no debe considerarse una dieta por sí misma, sino un complemento a la dieta que requiere cada individuo.

La necesidad de adaptar la textura de los alimentos a determinadas situaciones no debe ocasionar que la alimentación no sea equilibrada ni satisfactoria o que deje de responder a las características individuales, sociales o culturales de cada individuo.

Esta versión corta, pretende así, sintetizar los conceptos más básicos del proceso de adaptación de la textura dentro de una alimentación equilibrada, con la finalidad de ayudarlos, de una manera práctica, fácil y cercana, a preparar un buen triturado, tanto desde el punto de vista de la nutrición (completo, equilibrado...) como del sabor (sabroso, placentero...)

Aunque en esta guía se recopilan muchos consejos útiles y algunas propuestas de recetas, esta no está adaptada para la disfagia. En este caso, será preciso que cada usuario consulte con su especialista qué puntos y recetas de la guía son aptas para él.

2/ Consideraciones y características generales de la alimentación triturada

Lo primero que hay que hacer cuando se quiere planificar la alimentación triturada es **tener muy en cuenta al usuario a quien va destinada la elaboración**, para poder satisfacer sus necesidades. Una elaboración triturada será adecuada siempre que se tengan presentes los aspectos siguientes:

Satisfacción: la alimentación deberá ser un elemento que produzca placer, independientemente de la condición del usuario. Para conseguir este objetivo habrá que realizar elaboraciones que apetezcan, y para ello serán relevantes el sabor, el aroma y el aspecto visual.

Suficiencia: hay que tener en cuenta la cantidad de comida que contiene la elaboración y el volumen final que representa para no servir cantidades excesivas o, por el contrario, insuficientes.

Completa: las elaboraciones trituradas, como cualquier otra elaboración, deberán estar incluidas dentro de una pauta de alimentación que procure incluir todos los nutrientes que la persona necesita.

Equilibrio: hay que intentar que la alimentación incorpore una amplia variedad de alimentos, siguiendo las recomendaciones de cantidad y frecuencia para cada grupo de alimentos, y teniendo en cuenta también las características de la dieta de cada usuario.

Seguridad: los requisitos de higiene para preparar cualquier alimento son especialmente importantes cuando se trata de elaborar triturados, puesto que por sus características son más fácilmente contaminables. También es importante garantizar que la elaboración podrá ser consumida de modo seguro (sin espinas u otros elementos de riesgo).

Adaptación: el triturado deberá ser adecuado a las características individuales, sociales y culturales de la persona. Así, en una alimentación triturada también habrá que tener en cuenta aspectos individuales (como la adecuación al estado de salud), aspectos sociales (como el factor socializador que representa, por lo que hay que evitar que suponga una barrera por el hecho de ser adaptada) y aspectos culturales (como la preservación del significado de la comida, relacionada con los recuerdos, las vivencias, las tradiciones familiares...).

Sostenibilidad y asequibilidad: priorizar el uso de productos de proximidad o de temporada, pero también el uso de productos económicamente asequibles con un elevado valor nutricional.

Aunque el término más utilizado cuando se habla de adaptación de la textura de los alimentos es alimentación triturada, también se utilizan otros, como **dieta triturada**, **dieta túrmix** o **dieta pastosa**, que también pueden hacer referencia a este tipo de alimentación.

Aunque se llame triturada no tiene por qué incluir siempre la acción de triturar. Hay muchos alimentos o preparaciones que no requieren de este proceso, como por ejemplo el yogur, el flan, la gelatina, la sopa de sémola, un plátano maduro bien chafado o una manzana al horno muy cocida, que también entrarían en esta definición.

Sin embargo, un alimento o elaboración se incluye dentro de lo que se entiende como *textura triturada* si cumple las siguientes premisas:

- Se puede tragar sin masticar y, por lo tanto, puede incluir diferentes consistencias, desde líquidos hasta sólidos blandos.
- Se puede chafar para hacer una masa uniforme, en el caso de una elaboración o alimento sólido (un alimento que mantiene la forma y la consistencia). Por ejemplo, una gelatina o un flan deberán ser lo bastante blandos para que cuando se chafen con una cuchara o tenedor se forme una pasta y no se rompan a pedazos duros.
- Tiene la humedad suficiente para evitar que la masa se pegue a las paredes interiores de la boca. Se puede deglutir con facilidad, sin mucho esfuerzo.
- Se puede realizar un bolo uniforme solo con una ligera presión de la lengua.



Así pues, en una comida, tal y como se muestra en la siguiente imagen, se pueden combinar diferentes texturas, incluso en una misma elaboración, siempre y cuando todas las texturas incluidas cumplan las anteriores premisas.



Menú de alimentación triturada con diferentes texturas.

Además, en la mayoría de los casos casi todas las elaboraciones y platos de una alimentación estándar se pueden adaptar a una textura triturada y, por lo tanto, no hay que preparar siempre elaboraciones concretas o específicas para la persona que debe comer triturado. Este punto es muy importante, puesto que es necesario, en la medida de lo posible, que la alimentación de la persona que precisa una textura modificada sea lo más parecida posible a la alimentación que llevaba antes, y además, si puede ser, que coma lo mismo que el resto de la familia o comensales con quien comparta mesa. Así, los platos típicos y más comunes de nuestra alimentación, como la ensalada, el pollo a la plancha, la tortilla de patatas, la paella o los espaguetis con tomate se pueden adaptar y pueden formar parte de la alimentación de este colectivo. A lo largo del documento se explica cómo hacerlo, también a través de diferentes ejemplos.

3/ El proceso de la cocina triturada

Para elaborar un buen triturado, es necesario seguir un proceso que incluye diferentes pasos. Cualquiera de estos pasos es igual de importante y crítico:

LOS CUATRO PILARES BÁSICOS PARA PREPARAR UN TRITURADO SON, PUES:



LA PLANIFICACIÓN

Para garantizar una alimentación variada y saludable es muy útil planificar el menú de forma semanal.

Para ello, hay que tener en cuenta las **recomendaciones de cantidad y frecuencia** de todos los grupos de alimentos y las **necesidades nutricionales del comensal**.



LOS INGREDIENTES

En el momento de elegir los ingredientes, hay que valorar diferentes aspectos: la **calidad**, el **sabor** y el **comportamiento** cuando se trituren, fijándonos en la textura y el color.



LA ELABORACIÓN

Una vez se ha elegido la elaboración, es el momento de manipular y/o cocinar los ingredientes. La **manipulación** antes de cocerlos, las diferentes **técnicas culinarias**, la **acción de triturar** u otros procesos opcionales como **colar**, **espesar** o **texturizar** (en el caso de querer dar forma) son puntos fundamentales a la hora de preparar un triturado.



EL SERVICIO

Por último, pero no por ello menos importante, hay que tener mucho cuidado en el servicio y la presentación de las elaboraciones. Aspectos como la **identificación visual**, el **color** y el **aspecto final**, la **temperatura**, la **vajilla** y la **disposición** son fundamentales para que el plato sea aceptado.



3.1 / Planificación del menú o comida

Para planificar la alimentación y conseguir que esta sea variada y al mismo tiempo equilibrada hay que tener en cuenta las recomendaciones de cantidad y frecuencia de todos los grupos de alimentos, disponibles en la "Guía de la alimentación Saludable. SENC" (<http://www.nutricioncomunitaria.org/es/otras-publicaciones>).

Si no se debe tener presente ningún condicionante dietético añadido, la mejor forma de conseguir una alimentación variada y equilibrada es repartirla en cinco comidas al día. Esto supondrá más opciones de incorporar los diferentes grupos de alimentos recomendados, puesto que en la alimentación triturada muchas veces se hace más difícil acabarse el contenido de los platos, a causa de su textura uniforme.

En la siguiente tabla se muestra la energía y grupos de alimentos que se recomienda consumir en cada comida:

REPARTICIÓN ENERGÉTICA (% DE LA ENERGÍA DEL DÍA)	ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA CADA COMIDA
Desayuno (Desayuno + tentempié media mañana)	25% Para desayunar (desayuno + tentempié media mañana) se recomienda incluir tres grupos de alimentos: cereales (pan y derivados, galletas, cereales bajos en azúcar...), lácteos (leche, yogur, queso) y fruta fresca .
Almuerzo	35% Una comida completa debería incluir: verduras (crudas y cocidas), alimentos farináceos (cereales como pan, pasta, arroz, tubérculos o legumbres, priorizando versiones enteras o integrales) y alimentos proteicos (carne, pescado y marisco, huevos y legumbres). De postre se puede incluir una pieza de fruta o un lácteo en función de lo que se haya consumido en el resto de comidas.
Merienda	10% Para merendar, se pueden elegir dos de estos tres grupos: cereales (pan y derivados), lácteos y fruta, en función de lo que se haya consumido en las otras comidas.
Cena	30% La cena debería incluir los mismos grupos de alimentos que el almuerzo, aunque se recomienda que sea más ligera y se utilicen técnicas de cocción de digestión fácil. La verdura también se recomienda que sea cocida.

Tabla 1: Repartición energética por comidas y composición de cada una.



En el caso de las dietas de textura modificada es muy importante asegurarse de que **incluyen las proteínas necesarias**, aportando un mínimo de 100 – 125 g de carne, pescado y huevo en las comidas principales. También podemos conseguir cubrir las necesidades de proteína ayudándonos de otros alimentos, como las legumbres combinadas con cereales, el queso o los frutos secos.

Otro punto crítico de la alimentación triturada desde el punto de vista nutricional es la falta de preparaciones habituales a base de verdura y fruta fresca no cocinadas, imprescindibles por su alto contenido en vitaminas, minerales y otros compuestos bioactivos. Hay que incorporar a la alimentación de forma habitual, por consiguiente, la verdura y la fruta crudas.

Para asegurar el equilibrio nutricional de las comidas principales se puede hacer de dos formas: a partir de un plato único completo (triturado único) o a partir de distintos triturados, generalmente de un primero y un segundo (triturado múltiple).

TRITURADO ÚNICO



Un único bol con un volumen aproximado de 400 g - 450 g.

TRITURADO DOBLE



Un primer plato y un segundo plato, de unos 200 g - 225 g cada uno.

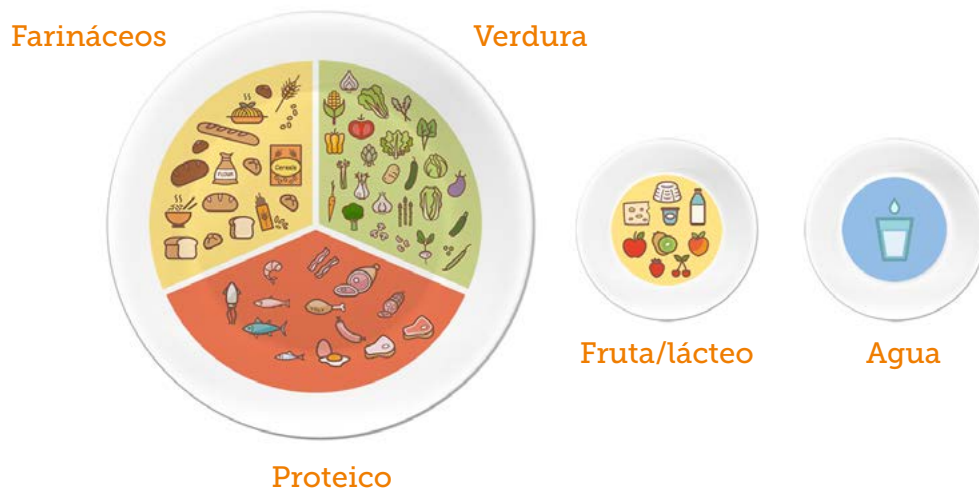


3.1.1/ Recomendaciones para preparar un triturado único

El triturado único es hoy día la forma más común de servir las comidas principales de textura modificada. Habitualmente es un solo bol, de unos 400 g, de un puré formado por diferentes verduras, patata y un alimento proteico (pollo, pescado, huevos...). Generalmente se hierven todos los ingredientes, como si se preparara un caldo, y se trituran. En la mayoría de casos el triturado es nutricionalmente equilibrado, pero monótono, y no recuerda a ninguna preparación en concreto; tiene colores homogéneos y se hace difícil acabárselo, un agravante en los casos en que existe falta de hambre. Por lo tanto, es importante que, aunque se opte por el plato único completo, este sea variado, con respecto a ingredientes, técnicas de elaboración o colores, entre otros.

Una forma sencilla de asegurar la adecuación nutricional de una comida principal, sin la dificultad añadida de tener que pesar los alimentos y de que aumente la variedad de ingredientes, colores y sabores, sería utilizar el concepto de **método del plato**: un plato que reúne los grupos de alimentos que deben estar siempre presentes en las comidas principales (verduras, farináceos y alimentos proteicos) y que permite al mismo tiempo un equilibrio a base de preparaciones distintas.

El método es sencillo: implica elegir un plato estándar, dividirlo mentalmente en tres partes y añadir los ingredientes correspondientes a cada parte (ya sean crudos o cocidos). Después solo se deberán cocinar y/o triturar juntos.



Hay que recordar también que es necesario incluir verdura fresca en los menús, como alternativa a la verdura cocida. Por lo tanto, es preciso que de vez en cuando la parte de verdura sea a base de lechuga, tomate, zanahoria cruda, etc., que se puede preparar como una sopa o gazpacho o como un triturado de ensalada, y que será necesario triturar separadamente del resto de ingredientes.



3.1.2/ Recomendaciones para preparar un triturado múltiple

Como se ha descrito anteriormente, es frecuente que a algunas personas que siguen una alimentación triturada les cueste comer, ya sea por falta de hambre o porque al cabo de poco tiempo de empezar a comer se cansan. Las causas pueden ser la poca variedad de preparaciones que se ofrecen o la dificultad de ingerir grandes cantidades de un único triturado, que en la mayoría de los casos será uniforme en textura, sabor y color. Por lo tanto, es más recomendable servir cantidades más pequeñas, de 200 g - 250 g, de distintas elaboraciones, como por ejemplo un primer y un segundo plato.

Además, hay que tener en cuenta que la mayoría de personas están acostumbradas a comer a partir de un primero, un segundo y un postre. Las personas que deben comer cada día alimentos triturados necesitan sentir que, aunque la textura sea diferente, siguen comiendo de la misma manera que siempre. Este es otro argumento para intentar siempre, dentro de lo posible, preparar comidas con más de un plato.

En estos casos se recomienda preparar un primer plato a base de verduras y/o farináceos (como purés y cremas de verduras, gazpachos, arroces, ensaladas o ensaladas con legumbres), y un segundo basado en el alimento proteico que asegure el contenido de proteínas de cada una de las comidas (carne, pescado, marisco, huevos y legumbres). Estos platos proteicos pueden ser platos tradicionales que requieren más trabajo o platos sencillos que simularían lo que habitualmente la mayoría de personas come para almorzar o cenar, es decir, un filete de carne o pescado a la plancha.

Como opción complementaria se pueden elaborar platos a base de legumbres, que representarán una fuente de proteína vegetal, ideal para alternar y/o complementar con otras preparaciones proteicas de origen animal. Conviene, sin embargo, que no sean el tipo de preparaciones más habituales. En el siguiente cuadro se detallan las cantidades necesarias para preparar un plato.

Tanto si elaboramos un plato único como si elaboramos más de uno habrá que tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- Intentar, en la medida de lo posible, que todos los miembros de la familia o los comensales de un centro que compartan mesa coman lo mismo y de la misma manera (preparaciones, vajilla...) y solo existan diferencias en la textura.
- Cuando se elaboran las comidas para un tercero, ya sea en casa o en las colectividades, es recomendable ingerir antes una de las comidas enteras para poder valorar si la cantidad total o la ración destinada al comensal es la correcta o si hay que modificarla, ya sea por demasiada cantidad o por poca.
- Cuando hay usuarios con muy poca hambre y que ingieren muy poca cantidad de comida, hay que enriquecer las preparaciones para aumentar el valor nutricional de los platos.



3.2/ Ingredientes

Cuando se eligen los ingredientes se deben tener en cuenta las distintas características que pueden condicionar el resultado final de la preparación: **la calidad, el sabor, el color** y, por lo tanto, **la forma como se comportarán cuando se cocinen** y/o se trituren con respecto a su textura y tonalidad finales.



CALIDAD

Emplear ingredientes de calidad repercutirá directamente en su sabor. Es necesario priorizar el uso de productos frescos. En el caso de la fruta y la verdura, un aspecto primordial es su estado de maduración. Para que se trituren bien es recomendable comprar las que están en su punto óptimo de maduración.



COMPORTAMIENTO CUANDO SE TRITURAN

Para poder elaborar un buen triturado es importante saber cómo se comportará cada alimento durante el proceso, así, encontraremos alimentos que nos proporcionaran:

- Texturas líquidas: Frutas y verduras con una elevada proporción de agua, como el tomate, la lechuga, el pepino...
- Consistencia: Los cereales, las legumbres, los tubérculos, el huevo o algunas verduras cocidas (zanahoria, berenjena, calabaza, calabacín, nabo...)
- Textura fibrosa: las carnes fibrosas y las verduras como los espárragos, las acelgas, los puerros o el apio.
- Emulsión: Los aceites y las grasas, la nata y los quesos muy cremosos.



SABOR

Uno de los problemas de la alimentación triturada es la dificultad de identificar el contenido de la preparación, ya que es imposible reconocer visualmente los alimentos que forman el plato. Para ayudar a mejorar la identificación podemos:

- Realizar elaboraciones sencillas, el hecho de no mezclar muchos sabores en un mismo plato puede ayudar a identificar el componente principal.
- Triturar elaboraciones muy conocidas y/o tradicionales.
- Tener en cuenta la condimentación del plato.
- Cuidar la presentación.



COLOR

Es necesario prever el color final de la elaboración teniendo en cuenta los colores de los ingredientes, así como los cambios que experimentarán si hay procesos de cocción:

- Cuantos más alimentos de distintos colores se combinan más confuso puede resultar el color final.
- Hay que evitar combinaciones de colores poco agradables, y procurar que el conjunto de platos y comidas tenga una gama cromática lo más variada posible.

La siguiente ilustración nos puede ayudar a prever el aspecto cromático definitivo de la preparación:



Patata, tapioca, pasta, arroz, sémola, pan (sin corteza), alubias, clara de huevo, pescado blanco, sepia, calamar.



Maíz, pimiento amarillo, garbanzos, piña, mango, melocotón, huevo entero.



Zanahoria, calabaza, boniato, mejillones, yema de huevo.



Pimiento rojo, tomate, remolacha, sandía, fresa, frutos rojos, salmón.



Pimiento verde, espinacas, espárragos, brócoli, guisantes.



Pan tostado, cereales integrales, quinua, pollo, pavo, magro de cerdo, conejo.



Lentejas, pescado azul (atún, caballa, sardina...), ternera, cordero.



3.3/ Elaboración

Generalmente, el procedimiento de elaboración de un triturado conlleva diferentes procesos: **la manipulación** de los ingredientes, **la cocción** o no de estos y **la acción de triturar**. También hay otros opcionales, como **colar** o **espesar las elaboraciones** una vez trituradas o **texturizarlas** para darles una forma o un volumen determinados.

3.3.1/ Manipulación

Para manipular los ingredientes que formarán un triturado hay que tener en cuenta:

- **Los elementos que dificultan el triturado:** Lo primero que hay que hacer es eliminar las partes de los ingredientes que pueden dificultar el triturado posterior (huesos, espinas, cartílagos, pieles, fibras, semillas o huesos, etc.). No obstante, hay elaboraciones en las que puede ser recomendable cocer los ingredientes sin quitar estos elementos, ya que aportan sabor al plato, como un hueso de jamón en un estofado..
- **La forma de cortar los ingredientes:** los trozos pequeños favorecerán la cocción tanto por el sabor, como por el tiempo y por la facilidad de triturar.
- **El uso de técnicas para reforzar el aroma y el sabor:** como marinar o aderezar los ingredientes antes de la cocción, con combinaciones de hierbas aromáticas, especias, aceite, vinos, licores...
- **El control de la oxidación:** de los productos que en crudos se oxidan fácilmente y pueden dar coloraciones marrones al preparado final, como la manzana, la pera, el plátano, el aguacate, la alcachofa, la berenjena o la patata. Mantenerlos en frío, tapados o sumergidos con agua y perejil o limón puede reducir esta oxidación.
- **La higiene de los triturados de fruta o verdura crudas:** los ingredientes manipulados que pasarán directamente a ser triturados y posteriormente consumidos sin cocer necesitan unas atenciones especiales para asegurar su iniquidad, asegurando que se limpien bien, que se manipulen con utensilios limpios y que se mantienen en frío hasta el momento de consumirlos. Recordar también, que no se pueden conservar durante demasiado tiempo.



3.3.2 / La cocción

Para que la alimentación sea variada hay que utilizar diferentes ingredientes, pero también hay que hacer uso de diferentes técnicas de cocción, puesto que cada una nos aportará matices gustativos concretos y, por lo tanto, diversidad de sabores y aromas a las comidas. A continuación se describen distintas técnicas de cocción y sus características y funcionalidades en el momento de preparar los triturados:

VAPOR, HERVIDO, MICROONDAS

Cocciones muy adecuadas para triturar posteriormente, ya que los elementos cocidos tienen humedad, lo que favorece una textura final uniforme.

Utilizar caldos, infusiones u otros líquidos aromatizados como medio de cocción puede aportar más matices gustativos al plato, así como utilizarlo cuando se triture. El microondas, además, tiene la ventaja de cocer de una forma fácil, segura y rápida.

GUISOS Y ESTOFADOS

Estas cocciones, generalmente largas, permiten que el resultado sea muy tierno. La salsa que se genera da humedad, a la vez que potencia el sabor final.

Hay que mantener la humedad a lo largo de toda la cocción del alimento, procurando que haya líquido o tapando el recipiente con el que se cocina.

En la mayoría de casos, si un guiso se deja reposar tendrá un sabor más uniforme y potenciado.

Además de una cazuela con tapa, un buen utensilio para elaborarlos es la olla a presión.

PLANCHA, BRASA, HORNO, FRITO, SALTEADO

Son cocciones que generan un buen sabor porque los alimentos se doran por fuera.

Son técnicas muy útiles como complemento de otras en las que haya humedad que haga más tierno el producto (por ejemplo, el hervido). Por lo tanto, una buena práctica es preparar los alimentos con alguna de estas técnicas y después hervirlos unos 5 o 10 minutos a fin de que se humedezcan y se vuelvan tiernos.



3.3.3/ Acción de triturar

La textura final de un plato triturado depende de varios factores, pero los que definen la consistencia final que podremos modificar hasta el último momento serán principalmente la relación líquido-sólido de la elaboración y la técnica (maquinaria) utilizada para triturar los ingredientes. Habrá que tener en cuenta las generalidades que se describen a continuación:

Con respecto a la elaboración:

- Será importante prever la relación entre los sólidos y el líquido a fin de que la elaboración no quede demasiado líquida o demasiado espesa mientras se tritura.
- Si debemos añadirle líquido, se recomienda hacerlo poco a poco y a la misma temperatura que la elaboración que se está triturando.
- Si se trata de una elaboración caliente, será mejor triturarla en caliente.

Con respecto a la maquinaria:

Conocer las características y particularidades para elegir cuál será el que se adaptará mejor para cada elaboración. Para cada tipo de máquina existen calidades, niveles de potencia, funciones y accesorios distintos. A continuación se presentan las generalidades de los más habituales:



ROBOT DE COCINA

Es un robot muy completo, con muchas otras funciones culinarias aparte de triturar. Permite elaborar triturados de alta calidad, homogéneos y seguros.



BRAZO TRITURADOR

Es el más utilizado, permite hacer triturados bastante homogéneos aunque hay que estar atento a que los alimentos se hayan triturado bien y no haya quedado ningún trozo.



VASO AMERICANO

Muy útil para triturar alimentos con una elevada proporción de líquido, pero poco útil para preparar triturados espesos. No se recomienda como utensilio exclusivo.

Aparte de conocer las diferentes posibilidades de maquinaria y utensilios, hay que saber que:

- Hay que tener mucha precaución con su manipulación para evitar accidentes.
- Si la máquina lo permite, se recomienda subir gradualmente la potencia para evitar salpicaduras.
- Cuanto más potencia tenga la máquina: más aumentará la vida útil del aparato, se necesitará menos tiempo para triturar, quedará una textura más homogénea, no habrá que añadirle mucho líquido y se podrá triturar más volumen.
- Hay que tener mucho cuidado con la limpieza de la maquinaria.



3.3.4/ Procesos opcionales

Una vez se ha obtenido el triturado, puede que sea preciso **colarlo** para eliminar grumos o asegurarnos de que no hay ningún sólido, **espesarlo** porque se requiere más consistencia o **darle una forma o un volumen** determinados para variar de vez en cuando la presentación.

COLAR: Habrá que colar el triturado para asegurarse de que la textura es totalmente homogénea, principalmente cuando el utensilio triturador no es muy potente o el alimento que se desea triturar es rico en fibras.

ESPESAR TRITURADOS UNA VEZ ELABORADOS: Si ha quedado demasiado líquido existen diferentes formas de hacerlo:

- Utilizando **migas de pan seco, pasta italiana cocida, arroz blanco cocido, patatas cocidas o copos de patata**. Añadirlos directamente al triturado poco a poco e ir triturando.
- Utilizar **almidón de maíz instantáneo** (Maizena® exprés). En este caso habría que ir añadiendo el almidón poco a poco dentro del triturado caliente, mientras se va removiendo.
- **Harinas y almidones:** que a diferencia de los anteriores estos se deben disolver primero en un poco de líquido antes de incorporarlos. Después hay que volver a cocer la preparación unos minutos sin dejar de remover hasta que se espese y volver a triturarlo todo.

DAR FORMA A LOS TRITURADOS: Una vez obtenido un puré también se le puede dar una forma o un volumen determinados. Así se favorece el aspecto visual del plato, con un aire más atractivo y en algunos casos más comprensible, ya que simulará su forma antes de triturar. Esto permitirá al usuario reconocer mejor el tipo de plato que come, aparte que proporcionará una variedad de texturas que hará la alimentación menos monótona. Existen diferentes ingredientes que pueden tener esta función: desde los básicos de la cocina, como el huevo o la nata, hasta otros más tecnológicos, como el agar-agar o la gelatina. A continuación se describen algunos de los ingredientes y técnicas más habituales para dar forma y volumen:

TÉCNICAS

CARACTERÍSTICAS

Flans i púdings

Ingrediente básico
Huevo

Un flan o un pudín son elaboraciones que están cuajadas con huevo, generalmente al horno o al microondas, y que aportan un tipo de forma a un triturado.

Mousses i merengues

Ingrediente básico
Nata
Huevo

La clara batida, en forma de merengue, y la nata batida o montada permiten dar volumen a ciertas preparaciones. Hay que recordar que las preparaciones que llevan merengue o nata montada proporcionan volumen y no se pueden manipular posteriormente.

Gelificar

Ingrediente básico
Gelatina cola de pescado
Agar-agar

Los gelificantes principales que se utilizan para dar forma a un triturado o puré son la gelatina cola de pescado y el agar-agar. Los dos permiten dar consistencias y formas muy variadas, pero la diferencia está en el hecho de que la gelatina cola de pescado tan solo sirve para elaborar preparaciones frías, mientras el agar-agar permite realizar preparaciones calientes. Esto es así porque mantiene su estructura y, en consecuencia, la de la preparación hasta los 70 °C - 80 °C.



CÓMO TEXTURIZAR CON GELATINA COLA DE PESCADO

La gelatina cola de pescado se puede encontrar en cualquier superficie comercial en formato doméstico y también en formatos más grandes para la restauración colectiva. La forma básica son láminas de 1,6 g y la dosificación aproximada para preparar gelatinas blandas es de 1,5 g - 2 g por cada 100 g de agua o líquido, y 1,8 g - 2 g por cada 100 g de puré. Hay que ir probando en las diferentes preparaciones con el fin de encontrar la textura ideal para cada persona.

Con respecto al uso hay que saber:

1. Estas láminas requieren siempre de un tiempo de hidratación de 5 minutos en agua fría, que las vuelve más flexibles. Hay que ponerlas separadas de una en una (para evitar que se peguen) en un recipiente, totalmente cubiertas con agua fría (no poner nunca con agua caliente o tibia porque se llegarían a fundir).
2. Una vez hidratadas, hay que escurrirlas y secarlas con un papel o paño.
3. Después hay que calentar el líquido o puré que se desea texturizar con las hojas de gelatina dentro, removiendo con un batidor para que se mezclen bien y se fundan correctamente. **Recordar que no debe hervir nunca.**
4. Hay que verter el líquido en el recipiente donde se quiere que cuaje y dejarlo en la nevera un mínimo de cuatro horas para que se solidifique.

Es importante que una vez se haya colocado el recipiente en el frigorífico no se toque ni se le den golpes, así se evita que se rompa la gelatina. Si se elaboran gelatinas frescas (por ejemplo, de zumo de naranja), es mejor calentar aproximadamente una cuarta parte del líquido con la gelatina y, una vez fundida, ir añadiendo el resto poco a poco, removiendo con el batidor (así evitamos que no se caliente todo el zumo y pierda frescor y nutrientes sensibles al calor).

CÓMO TEXTURIZAR CON AGAR-AGAR

El agar-agar es un gelificante de origen vegetal que actualmente se puede encontrar en muchas superficies comerciales y también en formatos más grandes para la restauración. Se presenta en forma de polvo y la dosificación aproximada es de 0,4 g - 0,5 g por cada 100 g de agua y 0,8 g - 1 g por cada 100 g de puré.

Para utilizarlo hay que tener en cuenta los pasos siguientes:

1. Poner el líquido/puré/crema en un cazo y verter el agar-agar en polvo.
2. Poner en el fuego y llevar a ebullición sin parar de remover con un batidor. Es importante que hierva lo más rápido posible para que no se evapore el líquido más de lo deseable.
3. El agar-agar se solidifica mucho más rápido que la gelatina, por lo tanto, hay que poner rápidamente el líquido en el recipiente donde se quiera que cuaje y no tocarlo.



Como el agar-agar es un producto en polvo y la dosificación es muy pequeña, es muy importante utilizar una báscula digital o, como se verá aquí, una tabla casera de equivalencias con una cuchara de café.

Tabla de equivalencias caseras de agar-agar.



Cuchara de café colmada **1 - 1,1 g**



Cuchara de café rasa **0,6 - 0,7 g**



Media cuchara de café **0,4 - 0,5 g**



3.4 / Servicio

La forma como se sirve un plato y la presentación son el primer contacto que tiene el comensal con la elaboración y, por lo tanto, es determinante que le estimule el hambre y la acepte. No servirá de nada que el triturado tenga un sabor buenísimo si su aspecto provoca rechazo. Así pues, saber qué se comerá, el **color**, la **temperatura**, la **vajilla** y la **forma como se disponen los distintos elementos** (apariciencia) son aspectos que se deben tener muy en cuenta antes de servir el plato.



IDENTIFICACIÓN

El hecho de cambiar la apariencia habitual de ciertos alimentos modificando su textura dificulta su identificación. Para que al comensal le sea más fácil reconocer el plato que tiene delante, es muy útil poder explicarle qué plato comerá y qué incluye utilizar elementos decorativos como una rama de canela sobre un arroz con leche, una cabeza de gamba en un triturado con marisco o la piel del aguacate como soporte de un guacamole, hará los platos más atractivos a la vez que facilitará su identificación.



TEMPERATURA

Hay que cuidar que el plato llegue al comensal con la temperatura adecuada, por lo tanto, hay que respetar que la preparación se sirva fría o caliente.



COLOR Y ASPECTO

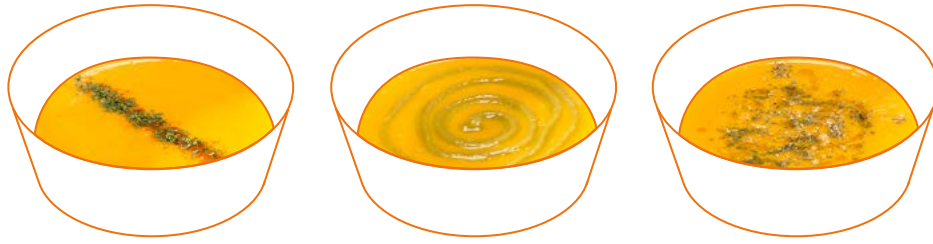
El color de los platos es básico para que sean aceptados. Existen diferentes estrategias para elaborar un plato triturado más vivo a través del color:

- **Triturar los diferentes elementos de un mismo plato por separado para que haya más colores.** Por ejemplo, en un plato de macarrones a la napolitana, triturar por separado la pasta y la salsa.



Triturado de macarrones presentados con los ingredientes triturados por separado o todos juntos.

- **Combinar más de una elaboración en un mismo plato.** Como si se tratara de un plato combinado (siempre y cuando las consistencias finales lo permitan), incorporar a un solo plato diferentes elaboraciones: un puré de patata chafado con tenedor o pasapurés y un pudín de carne y un vaso de gazpacho.
- **Acompañar la elaboración con una salsa de un color diferente.** Aunque se opte por elaborar un plato de un solo color, se puede servir una salsa de otro color que lo haga más atractivo, como un chorrito de salsa de soja en un puré de verdura o un chorrito de aceite de perejil.
- **Añadir hierbas aromáticas picadas o especias.** Otra forma de decorar los platos aportándoles color es utilizar hierbas aromáticas o especias molidas que contrasten con la tonalidad de la elaboración.



Puré de calabaza decorado con diferentes especias, hierbas o salsas.



VAJILLA

La vajilla también ayuda a dar a un aspecto diferencial y característico a algunos platos. Los boles suelen ser la vajilla más utilizada para servir las preparaciones de una alimentación triturada, pero no siempre tiene que ser así. Se pueden utilizar platos de sopa o vasos transparentes, y para elaboraciones que tienen cierta consistencia también se pueden utilizar platos planos de mesa, platos de postre, bandejas pequeñas... Se puede relacionar también la vajilla con el tipo de elaboración o utilizar una vajilla transparente cuando la preparación incluye diferentes elementos triturados.

Ejemplos de vajilla aptos para servir platos triturados.



DISPOSICIÓN DE LA ELABORACIÓN

Cuidar la forma como se disponen los diferentes elementos de un plato ocasiona que el usuario lo reciba de forma más agradable. Además, hay que procurar que el plato quede limpio y que no esté salpicado.

La manera como se puede servir cada triturado depende de la consistencia. Así pues, para servir elaboraciones poco consistentes los utensilios más habituales que se pueden utilizar son cucharones, embudos dosificadores y biberones. Para elaboraciones que tienen una consistencia más densa, podremos utilizar mangas pasteleras, moldes, cortapastas, flaneiras y cucharas de bolas, ya que se les puede dar forma

4/ Enriquecimiento energético y proteico

A menudo puede suceder que, a pesar de haber conseguido que el triturado sea agradable y sabroso, el comensal tenga muy poca hambre, le cueste mucho comer o se canse rápidamente, lo que supondrá que ingerirá volúmenes inferiores a los necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales. En este caso, se puede optar por enriquecer los triturados a partir de diferentes alimentos que añadidos en cantidades no muy elevadas, aumentarán la aportación energética y/o proteica.

ENRIQUECIMIENTOS ENERGÉTICOS



Cantidades correspondientes a 20 g de mantequilla, miel, mermelada, aceite, nata y fruta desecada (pasas, orejones...).

ENRIQUECIMIENTOS PROTEICOS



Cantidades correspondientes a 20 g de atún en lata, leche en polvo desnatada, frutos secos molidos, jamón cocido, queso y 60 g de huevo (un huevo entero).

5/ Conservación y regeneración

Las condiciones de conservación de los platos triturados se deberán controlar muy bien, ya que por su composición son más fácilmente contaminables. Por lo tanto, siempre que se pueda es mejor preparar la cantidad que se consumirá, pero si se prepara más cantidad y hay que conservarla, se deberán tomar ciertas precauciones:

CÓMO DESCONGELAR

no hay que dejar descongelar una elaboración a temperatura ambiente. Se puede dejar descongelar en el frigorífico el día antes o se puede utilizar directamente el microondas o el baño María. Nunca hay que volver a congelar una elaboración que ha sido descongelada.

CÓMO EMULSIONAR

Puede que durante la conservación se separen los diferentes componentes del triturado —la parte sólida de la líquida—. No significa que se haya estropeado la comida, simplemente hay que volver a triturar con el fin de uniformizar la textura. En este momento es cuando se puede incorporar también el aliño, que ayudará a emulsionar el conjunto. En algunas ocasiones, también puede ser que el puré se haya espesado más de la cuenta y sea necesario añadir líquido para volver a conseguir la consistencia adecuada.

CÓMO CALENTAR

las comidas preparadas cocinadas, incluyendo las que se hayan descongelado previamente, se deberán mantener en refrigeración hasta que se utilicen y se deberán volver a calentar, en el menor tiempo posible, para que el centro del producto alcance una temperatura igual o superior a 65 °C. Existen diferentes formas de recalentar:

- **Microondas:** hay que calentar el alimento a máxima potencia pero en intervalos de tiempo cortos y en un recipiente con tapa no hermética. Se recomienda colocar el plato o el bol en un lateral en lugar del centro del microondas y cada 30-40 segundos pararlo, remover la elaboración y volver a ponerlo en marcha hasta que esté caliente de manera homogénea.
- **Fuego directo:** verter el puré en un cazo, calentarlo a fuego lento y removerlo frecuentemente con cuidado de que no se queme o se pegue.
- **Baño María:** calentar el triturado en un recipiente dentro de un baño de agua a fuego lento y removerlo frecuentemente vigilando que no se queme o se pegue.
- **Horno:** calentar el alimento a baja temperatura y tapado, y removerlo de vez en cuando.

HAY QUE RECORDAR QUE, UNA VEZ CALENTADA LA ELABORACIÓN, SE DEBERÁ CONSUMIR EN UN ESPACIO BREVE DE TIEMPO.

6/ ¿Cómo adaptar un plato hecho a un plato triturado?

Lo más recomendado, siempre que sea posible, es que las personas que deben comer con textura modificada puedan seguir comiendo lo mismo que el resto de la familia u otros usuarios del centro. La mejor forma de hacerlo es aprendiendo a adaptar los platos básicos que se preparan tanto en casa como en las colectividades.

Como se ha explicado anteriormente, prácticamente cualquier plato se puede adaptar a una textura triturada. Para ello, sin embargo, hay que:

1. Analizar de qué tipo de plato se trata:
 - Asegurarse de que ha sido conservado correctamente y que está en perfecto estado para ser consumido.
 - Asegurarse de si contiene elementos sólidos que puedan dificultar su triturado.
2. Visualizar cómo se puede hacer la mejor adaptación (si contiene elementos que den consistencia, si dispone de líquido para triturar o no, de qué modo se quiere triturar, etc.).
3. Recordar que en general es mejor calentar el plato para poder triturarlo más fácilmente.
4. Mantener una buena higiene de manos y utensilios. Asegurar la cadena correcta de conservación en frío del plato ya cocinado y una vez triturado asegurar que este llega a la temperatura de 65 °C en el interior de la preparación.

A continuación se presentan algunos ejemplos de cómo llevar a cabo estas adaptaciones, valorando los ingredientes, lo que habría que añadir para triturar, etc.

“Escudella i carn d’olla” (“cocido”)

Ingredientes de la elaboración:
carne, verdura y patata hervida, pasta hervida y caldo

Ingredientes necesarios para adaptarlo:
ninguno

1. Deshuesar la carne y desmenuzarla.



2. Repartir la verdura del cocido: una parte se junta con la carne y la patata y, la otra, con la pasta hervida.



Etapas de la adaptación de una “escudella i carn d’olla”.



3. Triturar la carne con la verdura y la patata y añadir el caldo suficiente para hacer un triturado óptimo.
4. Triturar la pasta con la verdura que queda y añadir el caldo necesario.

Pollo asado a la catalana

Ingredientes de la elaboración:

muslo de pollo, sofrito de verdura, frutos secos.

Ingredientes necesarios para adaptarlo:

caldo o agua y espesante (patata cocida, copos de patata, pan...)

1. Deshuesar el muslo y desmenuzar la carne.
2. Mezclarlo todo y añadir un espesante hasta que adquiriera la textura adecuada.
3. Triturarlo todo con el caldo o agua suficiente para un triturado óptimo.

Tortilla de patata y cebolla

Ingredientes de la elaboración:

tortilla de patata y cebolla

Ingredientes necesarios para adaptarlo:

caldo o leche

1. Triturarlo todo con el caldo o leche suficientes para un triturado óptimo.

Las recetas propuestas pretenden ejemplarizar las descripciones de los distintos apartados de esta guía, y dar soluciones sencillas y prácticas para el día a día de las personas que deben comer alimentos de textura modificada. Para diseñarlas se ha tenido en cuenta la tradición, la cultura y los platos de consumo habitual. Se incluyen, pues, por ejemplo:

- **Triturados** con base de legumbres, cereales, verdura, carne, pescado y fruta, con el objetivo de facilitar unos modelos de receta que sirvan como base de un plato, que después se puede acompañar con salsas o guarniciones distintas. Son recetas sencillas y rápidas que ayudarán a planificar menús diarios equilibrados de forma muy práctica.
- **Triturados de cocina doméstica y habitual**, tanto para comidas principales como para postres, desayunos o meriendas.
- **Triturados de cocina tradicional y para ocasiones especiales.**
- **Triturados que corresponden a un plato completo**, es decir, con la combinación correcta de alimentos farináceos, vegetales y proteicos.
- **Triturados con una texturización posterior**, para dar de vez en cuando una cierta forma a la alimentación y que no sea siempre en forma de puré.

Las recetas, a no ser que se indique lo contrario, están cuantificadas para una persona. Si se desean preparar para más personas, habrá que calcular proporcionalmente tanto los ingredientes sólidos como el líquido que se necesita para el triturado.

Todas las recetas están también valoradas nutricionalmente. La valoración es por porción, es decir, por la cantidad total de la receta, que normalmente es para una persona. Está indicado de esta forma: E= energía, P=proteínas, G: grasas y HC= hidratos de carbono.

E Energía

P Proteínas

G Grasas

HC Hidratos de carbono

También se **incluyen algunas recetas de plato completo**, que significa que integran los tres grupos de alimentos básicos que debe tener una comida: verduras, farináceos y alimentos proteicos, y por lo tanto puede ser un plato único si se come toda la ración indicada. Pero no significa que siempre se deba comer como plato único, también se puede preparar la mitad del plato y combinar con otro plato, ya sea de primero o de segundo.

Son recetas elaboradas con la máxima aproximación para conseguir una textura de puré espeso, excepto en el caso de las sopas o las cremas, que son más ligeras, o de los triturados texturizados, que son sólidos. Sin embargo, esta textura final puede variar en función de la maquinaria utilizada, los ingredientes y la forma como se han cocinado —la intensidad del fuego, la evaporación del líquido, el tamaño de la cazuela, etc. Por lo tanto, en cada caso habrá que adaptar las recetas a la forma de trabajar de cada casa o centro.

Hay que saber, también, que **muchas de estas recetas se pueden adaptar para personas con disfagia, pero teniendo mucho cuidado con la consistencia final** que requiere cada usuario, evitando dobles texturas en una misma preparación y sobre todo asegurando que se haya triturado bien para evitar cualquier grumo o trozo entero.

Para facilitar la preparación de las recetas sería interesante que siempre se tuvieran al alcance caldos vegetales, de pollo y de pescado, ya sean comerciales o caseros, congelados en porciones individuales, ya que la mayoría de preparaciones requieren de líquido para poder triturarse.



1/ Triturados base

1.1 Triturado base de legumbre con salsas	.26
1.2 Triturado base de cereales/tubérculos con salsas	.28
1.3 Triturado base de verduras con salsas	.30
1.4 Triturado base de carne con salsas	.32
1.5 Triturado base de pescado con salsas	.34
1.6 Triturado base de fruta	.36



2/ Recetas tradicionales

• Lentejas estofadas con jamón	.38
• Fideuá con alioli	.39
• Berenjenas rellenas con tomate a la provenzal	.40
• Platillo de pollo asado a la catalana	.41
• Escalopines de "suquet" de pescado con puré de guisantes	.42



3/ Otras recetas y elaboraciones

• Ensalada verde con tomate y paté de aceitunas	.43
• Tortilla paisana con jamón	.44
• Pudín de escalibada	.45
• Flan de plátano	.46
• Macedonia de frutas	.47
• Meriendas con pan	.49
• Manzana al microondas con canela	.51

1/ Triturados base

1.1/ Triturado base de legumbre con salsas

Las legumbres deben formar parte de la alimentación entre dos y cuatro veces por semana. Aportan energía y también proteínas y, por lo tanto, se pueden utilizar tanto para preparar primeros, segundos o platos únicos completos.

Preparar un plato con base de legumbres como primero o segundo plato (200 g - 250 g) es muy sencillo. Solo hay que seguir las instrucciones de la tabla siguiente y después acabarlo con la salsa o condimento que más apetezca.

Ingredientes base

150 g de legumbre

1 c/s de aceite de oliva virgen

50 g - 120 g de agua o caldo

Salsa/condimento al gusto

PRODUCTO	Tipo de legumbre (el tipo de legumbre condicionará la cantidad de agua que hay que añadir)	LÍQUIDO (agua o caldo)	GRASA (aceite de oliva virgen)	Valoración nutricional			
				Energía (kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)
LEGUMBRE COCIDA 150 g	Alubias	50 g	5-10 g	241,15	10,55	10,76	25,54 g
	Garbanzos	120 g		290,35	13,4	13,76	28,24 g
	Lentejas	90 g		221,83	12,35	10,76	18,91 g

Tabla para preparar platos sencillos a base de legumbres y la valoración nutricional para poder crear menús equilibrados y completos.



Como se puede observar en la tabla, se toma la cantidad de legumbre descrita, se lava bien (si es de bote) y se introduce en un recipiente alto. Se le añade el agua y el aceite, también una pizca de sal y pimienta, y se tritura todo. Este triturado se puede comer así o se puede condimentar con salsa, tal y como se muestra en los siguientes ejemplos:

EJEMPLOS DE PLATOS A BASE DE LEGUMBRES

Triturado de alubias con pimiento asado y paté de aceitunas

Asar un pimiento entero al horno a 180 °C durante 25 minutos. Pelarlo y quitarle las pepitas. Triturarlo con un poco de agua, un chorrito de aceite y poner al punto de sal, pimienta y azúcar. Emplatar el triturado de alubias y añadir la salsa del triturado de pimiento por encima. Poner un poco de paté de aceitunas por encima. Es un plato para comer frío o caliente.

Triturado de alubias con pesto de albahaca

Triturar un puñado de hojas de albahaca, unos cuantos piñones, un trocito de diente de ajo pelado, zumo de limón y un poco de agua. Poner al punto de sal y pimienta. Salsear el triturado con el pesto.

Triturado de garbanzos con tomate y gambas

Pelar y cortar una cebolla y un diente de ajo, y triturar con unas hojas de perejil y un chorrito de jerez. Sofreír en una sartén con aceite y añadir unas colas de gamba peladas. Una vez esté todo cocido, añadir unas cucharadas de tomate frito, cocer unos minutos más y triturar.

Triturado de garbanzos con huevo duro y mayonesa

Pelar un huevo duro y tritarlo con atún en conserva, un poco de mayonesa, agua, sal y pimienta. Servir el triturado de garbanzos, unas gotas de zumo de limón por encima e intercalar con el triturado de huevo duro. Acabar con un poco de mayonesa por encima.

Triturado de lentejas con ajo frito y vinagre

Freír unos dientes de ajo pelados en un cazo con aceite y añadir, si se quiere, una guindilla, que después se deberá quitar. Apartar del fuego y añadir un chorrito de vinagre, sal y pimienta. Triturarlo todo. Aliñar el triturado de lentejas con un poco de esta vinagreta.

Triturado de lentejas con alioli de miel

Mezclar un poco de alioli con una cucharada de miel. Montar el triturado de lentejas y salsearlo con el alioli por encima.

OBSERVACIONES

Según la variedad y el tipo de legumbre, puede que sea necesario tritarla más tiempo. En caso de que se usen legumbres en conserva, hay que ir con cuidado con el punto de sal, ya que normalmente hay en exceso y no conviene añadir más. La textura también se puede modificar según las necesidades del comensal, reduciendo o aumentando la cantidad de líquidos.

Estas preparaciones representan una opción para cubrir las necesidades proteicas con proteína vegetal. Es ideal acompañarlas con una ensalada, un gazpacho u otras elaboraciones a base de verduras y también algún farináceo (pan, patata, pasta) para aumentar el valor biológico de la proteína. Para favorecer la absorción de hierro de las legumbres también se puede completar la comida con un postre o bebida (zumo, batido, triturado...) a base de fruta ácida rica en vitamina C, como la naranja, las fresas o el kiwi.

1.2/ Triturado base de cereales/tubérculos con salsas

Los cereales y derivados (pasta, arroz, sémolas, trigo tierno, avena...) y los tubérculos (patata, boniato, yuca...) se utilizan principalmente en las dietas de textura modificada como fuente de energía, pero principalmente como espesantes, y pocas veces se preparan recetas base con estos ingredientes. No obstante, en la alimentación de las personas que no deben modificar la textura tanto las patatas (al horno, fritas...), el arroz (en paella, a la cubana...) como la pasta (espaguetis con tomate, fideuá, lasaña...) son preparaciones muy habituales. Así pues, a continuación se presentan las generalidades para preparar un triturado con base de cereales y tubérculos. Como se ha visto con las legumbres, preparar un triturado base es muy sencillo y ayuda a dar mucha variedad a la dieta si se elaboran con diferentes guarniciones, salsas y condimentos.

Ingredientes base

60 g pasta /arroz
140 g patata

30 ml - 200 ml de agua o
caldo

Salsa/condimento al gusto

1 c/s aceite

FARINÁCEO	Cantidad en crudo	LÍQUIDO (agua o caldo)	GRASA (aceite de oliva virgen)	Valoración nutricional			
				Energía (kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)
PASTA (con o sin gluten)	60 g	200 ml		291	7,6	9,89	42,92 g
ARROZ	60 g	150 ml	10 g	286,5	4,2	9,47	46,2 g
PATATA	140 g	30 ml		191,3	2,1	9,13	25,2 g

Tabla para preparar platos sencillos a base de pasta, arroz y patata, y la valoración nutricional para crear menús equilibrados y completos.



Para preparar el triturado solo hay que seguir el cuadro y las instrucciones y variar condimentos y tiempos de cocción, en función del cereal o tubérculo utilizado. En general:

1. En un cazo con agua abundante y una hoja de laurel, hervir los cereales o los tubérculos. Es importante cocerlos más tiempo de lo habitual a fin de que queden bien tiernos.
2. Escurrir, retirar la hoja de laurel y reservar.
3. Triturar junto con el líquido, el aceite, la sal y la pimienta.
4. Aliñar con la salsa que más apetezca. A continuación se incluyen algunos ejemplos:

EJEMPLOS DE PLATOS CON BASE DE CEREALES

Triturado de pasta con boloñesa

Sofreír una cebolla picada en una sartén con aceite, añadir un poco de carne picada, una hoja de laurel y cocerlo todo. Añadir un par de cucharadas de salsa de tomate frito y dejar cocer unos minutos. Retirar la hoja de laurel y triturarlo todo. Servir la pasta con la salsa por encima. En caso de que el usuario lo tolere bien, si la boloñesa está bien picada se puede añadir sin triturar.

Triturado de pasta con salsa carbonara

Freír una loncha de panceta ahumada en una sartén con aceite. Retirar. En el mismo aceite sofreír una cebolla y un puñado de champiñones. Una vez cocido, cubrir la mitad con leche y la mitad con nata. Llevar a ebullición un minuto más y triturar. Poner al punto de sal y pimienta. Añadir la carbonara al triturado de pasta o mezclarlo todo, como se desee.

Triturado de pasta con tomate y anchoas

Rallar unos tomates maduros y sofreírlos a fuego vivo en una sartén con aceite. Cuando estén sofritos, añadir un par de filetes de anchoa y una pizca de orégano. Triturar todo con un poco de aceite. Añadir la salsa al triturado de pasta y servir.

Triturado de arroz a la cubana

Rallar unos tomates maduros y sofreírlos a fuego vivo en una sartén con aceite. Cortar el plátano a rebanadas y freírlo en una sartén con un poco de aceite de oliva. En la misma sartén, preparar un huevo frito o bien una tortilla a la francesa. Triturar todo por separado. Emplatar el arroz y salsear con el resto de elaboraciones al gusto.

Estas elaboraciones son perfectas como primeros platos de segundos que incluyan verduras y que al mismo tiempo cubran las necesidades proteicas, como por ejemplo un pudín de escalivada.

1.3/ Triturado base de verduras con salsas

La verdura debe estar presente diariamente en las comidas principales, y los purés de diferentes verduras son la forma más sencilla y práctica de incluirlas. Por lo tanto, es importante saber cómo se puede preparar un buen triturado con base de verduras. Hay que recordar también que es importante combinar la verdura cocida con la verdura cruda, ya que esta última conserva todas las vitaminas y compuestos bioactivos, que se pierden durante la cocción, en diferentes grados.

El triturado con base de verduras es uno de los platos básicos de la alimentación de las personas que siguen una dieta de textura modificada. Hay que asegurarse de que esta sea variada, alternando y combinando distintas verduras, y tener en cuenta las técnicas de cocción y los condimentos. Se pueden hacer triturados con base de un solo vegetal o de mezclas.

Para preparar un primer plato a base de verduras que cumpla las recomendaciones nutricionales hay que tener en cuenta lo que indica el siguiente gráfico:

Ingredientes base

50 ml de agua/caldo

200 g de verdura

1 c/s de aceite de oliva virgen

50 g de patata

Salsa/condimento al gusto

VERDURA	Espesante (patata)	Líquido (agua o caldo)	GRASA (aceite de oliva virgen)	Valoración nutricional (aproximada)			
				Energía (kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)
200 G	50 g	50 ml	10 g	200 kcal	5 g	11 g	25 g

Tabla para preparar platos sencillos a base de verdura, y la valoración nutricional para poder crear menús equilibrados y completos.



Se pueden hervir directamente las verduras o bien saltearlas primero, para aumentar su sabor, y después hervirlas para completar la cocción. También se pueden preparar al vapor. Los pasos a seguir son:

1. Pelar, si procede, y lavar la verdura. Cortarla a pedazos.
2. En una sartén con un poco de aceite, saltear a fuego vivo las verduras para que se doren ligeramente.
3. Cubrirlas con agua y llevarlas a ebullición suavemente hasta que estén tiernas.
4. Escurrir y reservar el líquido.
5. Poner las verduras en un recipiente y triturar con el líquido que corresponda hasta obtener un puré. La textura final se podrá adaptar a las necesidades de cada usuario modificando la cantidad de líquido añadido.
6. En caso de que se quiera hervir directamente, omitir el paso de dorarlas.

Las verduras se pueden consumir así o condimentar con diferentes salsas, especias o hierbas, tal y como muestran los diferentes ejemplos:

EJEMPLOS DE PLATOS A BASE DE VERDURAS

Triturado de verduras al gusto con muselina de hierbas

Mezclar una cucharada de mayonesa con una de nata batida. Mezclar unas hierbas picadas (estragón, albahaca, cilantro...), sal y pimienta, y añadir una cucharada de la salsa resultante en medio del puré.

Triturado de calabaza con picadillo de frutos secos

Triturar un puñado de frutos secos tostados y pelados con unas hojas de perejil, aceite de oliva virgen, vinagre, sal y pimienta. Diluirlo con una pizca más de aceite y salsear el puré de calabaza por encima.

Triturado de zanahoria y cebolla con escabeche de naranja

Sofreír una cebolla, una zanahoria y un diente de ajo picado en una sartén con aceite. Añadir tomillo en polvo, sal y pimienta. Una vez cocido, añadir unas gotas de vinagre y el zumo de una naranja. Llevarlo a ebullición y triturarlo todo. Es un triturado perfecto para comérselo frío.

Triturado de verduras de temporada con romesco

Asar al horno una cabeza de ajos y unos tomates. Pelar y triturar con un puñado de avellanas tostadas y peladas, un poco de pulpa de ñora, aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta. Intercalar el triturado con el puré de salsa romesco.

Triturado de coliflor y cebolla con vino rancio

Llevar a ebullición un vaso de vino rancio hasta que reduzca y tome una textura de almíbar. Sacar del fuego y mezclar con un chorro de aceite de oliva y sal.

Aliñar el triturado con la salsa.

Crema de verduras

Para que el puré se convierta en una crema, solo hay que añadir un poco de nata, leche o algún quesito o crema de queso. En este caso el contenido calórico y proteico de la preparación aumentará.

Son elaboraciones que habrá que acompañar con otras que cubran las necesidades proteicas. Ideales como primeros platos.

1.4 Triturado base de carne con salsas

La carne, junto con el pescado y los huevos, es la principal fuente de proteínas de la alimentación. Un consumo suficiente de proteínas es imprescindible para la población en general, pero especialmente importante para personas que siguen una dieta de textura modificada. Hay que asegurar la aportación diaria de proteínas, añadiendo a la mayoría de las comidas alimentos que las contengan, pero sobre todo en las comidas principales.

Una buena opción es asegurar la ingesta de proteína a partir de la carne, ya sea roja —de consumo ocasional: ternera, potro...— o blanca —de consumo más habitual: pollo, pavo, conejo, magro de cerdo...—. Los derivados, como hamburguesas, salchichas, chorizo, aunque también pueden formar parte de la alimentación, se deben limitar a un consumo ocasional.

Preparar segundos platos simples a base de carne es muy fácil. Sería el equivalente de preparar un segundo plato a base de carne a la plancha, una de las opciones que elige más frecuentemente la población general.

Para ello solo hay que seguir las cantidades e instrucciones de la tabla siguiente y acabar el triturado de carne con el condimento o salsa que más apetezca, tal y como se detalla más adelante en varios ejemplos.

Ingredientes base

Caldo, agua: 50 g - 110 g

Alimento proteico (125 g):
ternera, cerdo, pollo, pavo...

Guarnición o salsa al gusto

Aceite de oliva virgen: 5 g

Alimento espesante: pan
de molde (12 g) o
patata hervida (25 g)

PRODUCTO (CRUDO)	Ingrediente espesante		LÍQUIDO (agua o caldo)	GRASA (aceite de oliva virgen)	Valoración nutricional		
	Patata pelada	Pan de molde			Energía (kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)
POLLO 125 g		12 g	75 g	5 g	261,1	35,9 g	10,9 g
	25 g		50 g				
BUTIFARRA 125 g		12 g	75 g	5 g	367,5	13,5 g	30,1 g
	25 g		50 g				
TERNERA 125 g		15 g	90 g	5 g	207,8	27,6 g	8,7 g
	25 g		110 g				

Tabla para preparar platos sencillos a base de carne, y la valoración nutricional para crear menús equilibrados y completos.



Para prepararlo:

1. Cortar la carne a trozos y dorarla en la sartén con unas gotas de aceite.
2. En función del espesante seleccionado:
 - a. Patata. Ponerla en un cazo pelada y cubierta de agua y llevarla a ebullición durante 20 minutos.
 - b. Pan. Introducirlo en un cazo cubierto de agua y llevarlo a ebullición durante 15 minutos.
3. Una vez hervida la patata, escurrirla y ponerla en un recipiente con el resto de ingredientes. Hacer lo mismo con el pan.
4. Añadir el líquido poco a poco y triturarlo todo hasta obtener la textura deseada.

Hay que recordar que algunos trozos de carne pueden ser fibrosos y, por lo tanto, si se utilizan brazos trituradores poco potentes puede que el triturado no quede muy agradable. Por consiguiente, en caso de no disponer de robots o utensilios potentes se recomienda que los triturados de carne se elaboren con partes muy tiernas y poco astillosas, como la carne de pollo o pavo.

EJEMPLOS DE PLATOS A BASE DE CARNE

Triturado de pollo con queso azul

Poner en un cazo un chorro de nata y un poco de queso azul. Cocer a fuego lento hasta que se haya deshecho completamente. Poner al punto de sal y pimienta. Salsear el triturado de pollo con la salsa.

Triturado de pavo con patatas al romero

Pelar, trocear y hervir una patata en un cazo con agua y unas ramas de romero. Una vez cocida, escurrir y retirar el romero. Triturar con un poco de agua de la cocción, un chorro de aceite de oliva, sal y pimienta. Emplatar el triturado de pavo intercalándolo con la crema de patatas.

Triturado de ternera con setas, ajo y perejil

Pelar y saltear un ajo en una sartén con aceite. Añadir un puñado de setas limpias y dejarlas cocer hasta que pierdan el agua. Triturar con un poco de agua y un chorro de aceite. Poner al punto de sal, pimienta y añadir unas hojas de perejil picadas. Poner el triturado de carne en un plato y salsearlo con el triturado de setas.

Triturado de ternera con chimichurri

Triturar en un recipiente alto un pedazo de pimiento rojo y uno de cebolla, añadir un buen puñado de orégano, perejil, unas cuantas almendras, vinagre, aceite de oliva, sal y pimienta. Triturar todo y colar.

Acompañar el triturado de carne con la salsa.

Triturado de butifarra y alubias

Freír media cebolla picada en una sartén con aceite. Añadir un puñado de alubias cocidas y escurridas. Saltearlo todo. Ponerlo en un recipiente y triturarlo con un chorro de agua. Aliñarlo todo con sal, pimienta, pimentón dulce y unas gotas de aceite. Acompañar el triturado de carne con la salsa de alubias.

Triturado de cerdo con soja y miel

Poner dos cucharadas soperas de soja, dos de miel y una de vinagre en un bol y batir con un chorro de aceite de oliva. Salsear el triturado con el aliño.

*Estas preparaciones **representan segundos platos** que cubrirán las necesidades de proteínas de una comida. Habrá que completar la comida con otros triturados que contengan **farináceos y verduras** y un postre para que puedan ser completos.*

1.5 Triturado base de pescado con salsas

Las guías alimentarias recomiendan consumir pescado de tres a cuatro veces por semana, y en una o dos de estas comidas se recomienda que el pescado sea azul, ya que es una fuente excelente de ácidos grasos omega-3.

Tal y como se ha mencionado con anterioridad, hay que asegurar la aportación diaria de proteínas. Preparar segundos platos sencillos a base de pescado es también una forma muy práctica de conseguirlo. Solo hay que seguir las cantidades e instrucciones de la tabla siguiente y acabar la elaboración con el condimento o salsa que más apetezca, tal y como se detalla en los diferentes ejemplos:

Merluza con salsa verde
Ingredientes base

Aceite de oliva virgen: 5 g

Alimento proteico (125 g):
merluza, rape, salmón...

Guarnición o salsa al gusto

Caldo, agua: 25 ml

Alimento espesante:
pan de molde (12 g)
o patata hervida (25 g)

PRODUCTO (CRUDO)	TÉCNICA COCCIÓN	INGREDIENTE ESPESANTE		LÍQUIDO (agua, líquido de cocción o caldo)	GRASA (aceite de oliva virgen)	Valoración nutricional			
		Patata pelada	Pan de molde			Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)
PESCADO BLANCO LIMPIO (merluza, rape...) 125 g	Hervido (20 min)	25 g	12 g	25 ml	5 g	170-180	20-23	6-10	4-5 g
PESCADO AZUL LIMPIO (salmó) 125 g	Hervido (20 min)	25 g	12 g			250- 290	24-26	16-20	4-5 g

Medidas indicativas para elaborar un segundo plato a base de pescado (200 g - 250 g).

Nota: 5 g de aceite son aproximadamente media cucharada sopera o una cucharada de postre.



Para prepararlo:

1. Cortar el pescado a tacos. Introducirlo en un cazo cubierto con agua y llevarlo a ebullición durante 20 minutos con la patata pelada. Una vez hervido, escurrir y añadir al resto de ingredientes.
2. Triturarlo todo e ir añadiendo líquido hasta obtener la textura deseada.
3. En caso de que se utilice pan como espesante en lugar de patata, añadirlo directamente cuando se trituren los ingredientes.

EJEMPLOS DE PLATOS A BASE DE PESCADO

Triturado de merluza con salsa verde

Freír un ajo picado en una sartén con aceite. Añadir un poco de perejil picado y una pizca de harina. Cocerlo un minuto sin parar de remover. Añadir un chorro de vino blanco y uno de agua caliente, remover con un batidor y dejar hervir suavemente hasta que tome una textura semilíquida. Aliñar la salsa con sal y pimienta. Salsear el triturado de pescado con la salsa verde.

Triturado de salmón con azafrán

Tostar unas briznas de azafrán en una sartén caliente y añadir un chorro de nata. Llevar a ebullición y poner al punto de sal y pimienta. Emplatar el triturado de salmón con la salsa de azafrán.

Triturado de bacalao con setas

Pelar y freír un diente ajo en una sartén con aceite, añadir un puñado de setas limpias y dejarlas cocer hasta que pierdan el agua. Triturarlo todo con un poco de agua y un chorro de aceite. Poner al punto de sal y pimienta y añadir unas hojas de perejil muy picadas. Disponer el triturado de pescado en un plato y salsearlo todo con el triturado de setas.

Triturado de lubina a la *meunière*

Fundir un poco de mantequilla en un cazo y añadir un chorro de zumo de limón y sal. Mezclar un poco de perejil muy picado, remover bien y ponerlo por encima del triturado.

Triturado de filete de caballa con sofrito de tomate

Elaborar un sofrito bien concentrado en un cazo con aceite de oliva virgen, cebolla y tomate. Añadir una pizca de pimentón y un chorro de vino blanco. Dejar reducir y salpimentar. Servir el triturado de pescado con el sofrito y un poco de aceite por encima.

*Estas preparaciones representan **segundos platos** que cubrirán las necesidades de proteínas de una comida. Habrá que completar la comida con otros triturados que contengan verduras y una parte más de farináceos para que pueda ser completa.*

1.6 Triturado base de fruta



La fruta fresca debe estar presente diariamente en la alimentación de la población general. Se recomienda consumir de dos a tres raciones diarias. Por lo tanto, es importante que esta forme parte de manera habitual de las comidas, principalmente de los postres.

Para preparar un triturado con base de fruta se puede utilizar una sola fruta o combinaciones entre dos, tres o más frutas. Hay que ir con cuidado con el tipo de fruta que se elija (pulposa, fibrosa...) y su punto de maduración (es importante que esté en su punto óptimo de maduración para conseguir una textura y dulzura adecuadas), y también hay que tener en cuenta que en la mayoría de casos el triturado se debe consumir en un periodo breve de tiempo para evitar que se oxide. Estos triturados base se podrán consumir solos o acompañados de alguna salsa, condimento (miel, azúcar...), yogur o algún alimento que ayude a espesar (como galletas, pan, bizcocho...). A continuación se exponen algunos ejemplos, pero el objetivo de la guía es dar ideas para que cada uno en su casa investigue, pruebe y elabore una lista de preparaciones a base de fruta fresca.

Ingredientes

PARA UN TRITURADO DE UNA SOLA FRUTA

Los triturados de una sola fruta deberán ser con frutas que permitan preparar purés homogéneos: melocotón, pera, mango, kiwi, melón...

Algunas ideas:

- **Triturado de peras con menta:** conseguir dos peras al punto de maduración, pelarlas y quitarles el corazón. Triturarlas junto con unas hojas de menta y un chorro de limón.
- **Triturado de melocotón:** conseguir un melocotón de viña al punto de maduración, pelarlo, quitar el hueso y triturarlo.
- **Triturado de melón con yogur:** conseguir un par de cortes de melón maduro, quitarles la piel, cortarlos a tacos y triturarlos con medio yogur natural sin azúcar.



PARA ELABORAR UN TRITURADO COMBINADO DE DIFERENTES FRUTAS

Para elaborar un puré de frutas es importante combinar frutas de pulpa (que son las que darán cuerpo, como el mango, la papaya, el plátano, las fresas, los albaricoques o el kiwi) con frutas de zumo (cítricos, melón, sandía, frutos rojos...). A continuación, se incluyen algunos ejemplos:

OPCIÓN 1

50 g de manzana limpia, sin piel ni pepitas (1/4 de unidad)
30 g de pera limpia, sin piel ni pepitas (1/4 de unidad)
50 g de plátano pelado (1/2 unidad)
50 g de zumo de naranja colado

OPCIÓN 2

70 g de manzana, 40 g de mango y 80 g de naranja limpia, sin piel ni pepitas

OPCIÓN 3

45 g de plátano, 60 g de kiwi y 95 g de piña limpia, sin piel ni pepitas

EJEMPLOS DE COMBINACIONES CON OTROS INGREDIENTES:

Triturado de fruta con yogur de canela

Conseguir un yogur, añadirle azúcar moreno y canela en polvo. Salsear el triturado de fruta con el yogur.

Triturado de fruta con helado

Poner el triturado de fruta en un bol y añadir por encima una cucharada de helado. Añadir un poco de piel de naranja bien rallada por encima.

Triturado de fruta con salsa de fresas y moscatel

Triturar unas fresas con un poco de azúcar y moscatel. Servir el triturado con la salsa por encima.

Triturado de fruta con sirope de menta

Elaborar un sirope con agua, miel y zumo de limón. Una vez frío, triturarlo con un buen puñado de hojas de menta. Aliñar el triturado de frutas y servir.

Valoración nutricional aproximada por ración de triturado con base de fruta

E 90-120 kcal

P 1-2 g

G 0,3-0,7 g

HC 20-30 g



2 Recetas tradicionales



Plato único completo

Lentejas estofadas con jamón

Ingredientes

150 g de lentejas cocidas
 50 g de cebolla
 1 diente de ajo
 50 g de tomate frito
 25 g de pimiento verde
 100 ml de agua
 1 loncha (8 g) de jamón
 1 c/s aceite de oliva virgen
 1 hueso de jamón pequeño
 1 hoja de laurel
 Pimentón dulce
 Sal y pimienta

Elaboración

1. Pelar el ajo y la cebolla. Picar junto con el pimiento.
2. Cortar y rallar el tomate.
3. En un cazo con un chorrito de aceite sofreír el ajo y la cebolla a fuego suave.
4. Añadir el pimentón y el tomate. Remover y dejar cocer hasta que esté confitado.
5. Añadir el hueso de jamón, el jamón cortado a pedacitos y la hoja de laurel.
6. Cubrir con agua y añadir las lentejas.
7. Dejarlo cocer todo unos diez minutos. Es importante que quede caldoso, para tener salsa para poder triturar.
8. Poner al punto de sal y pimienta.
9. Apartar del fuego y quitar el hueso de jamón y la hoja de laurel.
10. Separar una parte del líquido o caldo resultante.
11. Triturar el guiso y añadir el líquido necesario para conseguir la textura deseada.

Valoración nutricional por ración

E	223,16 kcal	G	5,56 g
P	16,52 g	HC	26,76 g

Se conseguirá una comida completa si se acompaña con un complemento, como un vasito de sopa de tomate, otra elaboración a base de verduras o un postre rico en vitamina C, que ayudará a absorber el hierro de las legumbres.



Fideuá con alioli

Ingredientes

30 g de fideos finos
250 ml de caldo de pescado
50 g de sofrito de tomate
50 g de colas de gamba o langostino pelado
20 g de alioli
1 c/c de pulpa de ñora
1 c/s de aceite de oliva virgen
Una pizca de perejil
Sal y pimienta

Valoración nutricional por ración

E 490,27 kcal	G 32,21 g
P 8,49 g	HC 41,60 g

Representará una comida completa ideal si se acompaña con preparaciones ligeras, como una sopa de verduras crudas y postre a base de fruta fresca.

Elaboración

1. En una sartén con un chorro de aceite freír los fideos hasta que se doren. Escurrir.
2. Saltear las colas de langostino unos segundos. Añadir el sofrito y la pulpa de ñora.
3. Removerlo todo y volver a añadir los fideos.
4. Cubrir de caldo y cocer hasta que esté hecho. Reservar una parte de caldo para el triturado.
5. Mezclar el alioli con la pulpa de ñora.
6. Una vez los fideos estén cocidos, triturarlo todo con el caldo reservado. Poner al punto de sal y pimienta.
7. Salsear la preparación con el alioli de ñora.



Plato único completo

Berenjenas rellenas con tomate a la provenzal

Ingredientes

150 g de berenjena (1/2 unidad)
50 g de cebolla
30 g de zanahoria
30 g de carne picada de ternera
25 g de salsa de tomate frito
20 g de queso curado
50 g de bechamel desnatada
1/2 diente de ajo
15 ml de aceite de oliva virgen
Hierbas provenzales molidas
Sal y pimienta

Elaboración

1. Envolver la berenjena con papel de aluminio y asarla al horno a 180 °C durante 25 minutos, aproximadamente, hasta que esté tierna.
2. Una vez fría, vaciar la pulpa.
3. Poner la carne de la berenjena en un recipiente y triturar con sal, pimienta y un chorro de aceite. Reservar.
4. En una sartén, sofreír la verdura pelada y picada con un chorro de aceite. Una vez esté bien cocida, añadir la carne, sal y pimienta, y removerlo todo.
5. Una vez esté bien cocido, añadir la salsa de tomate y las hierbas provenzales.
6. Dejarlo cocer unos minutos más, añadir una parte de la pulpa de berenjena y verterlo en un recipiente alto. Triturar hasta obtener un puré.
7. Rallar el queso. Calentar la bechamel con el queso y remover hasta que se haya fundido.
8. Colar y poner al punto de sal y pimienta.
9. Disponer el puré de berenjena en un plato y hacer un hueco en el centro. Rellenar con el puré de carne y tomate.
10. Salsear con la crema de queso.

Valoración nutricional por ración

E 467,85 kcal **G** 38,18 g
P 14,35 g **HC** 16,71 g

Plato único completo, que con un postre a base de fruta fresca formará una comida completa.



Platillo de pollo asado a la catalana

Ingredientes

1 trozo de muslo de pollo (70 g)
35 g de cebolla
50 g de tomate
180 ml de caldo de verduras
1 diente de ajo
25 ml de vino rancio
1 hoja de laurel
1 ramita de romero
10 g de ciruelas desecadas
5 g de almendras
Una pizca de perejil picado
Un pedacito de canela en rama
2 c/s de aceite de oliva virgen
Sal y pimienta

Elaboración

1. Pelar y picar la cebolla y el ajo. Rallar el tomate.
2. Salpimentar el muslo de pollo y cortarlo en dos pedazos.
3. Poner las ciruelas a hidratar con el vino.
4. Dorar el pollo salpimentado en una cazuela con aceite, y una vez esté bien cocido, reservar.
5. En la misma cazuela sofreír el ajo y la cebolla a fuego lento. Añadir el tomate y dejar que se vaya sofriendo hasta que esté confitado.
6. Añadir las aromáticas, las ciruelas, las almendras con el vino y el pollo.
7. Dejar asar poco a poco hasta que se evapore el alcohol.
8. Mojar con agua o caldo, tapar y cocerlo todo hasta que esté bien tierno.
9. Una vez cocido, retirar las aromáticas (canela, laurel y romero) y deshuesar el pollo para que se triture todo correctamente.
10. Triturarlo todo hasta obtener un puré bien fino. Poner al punto de sal y pimienta.
11. Servir con las aromáticas dispuestas en forma decorativa.

Valoración nutricional por ración

E 484,67 kcal **G** 31,9 g
P 23,01 g **HC** 22,54 g

Hay que acompañar el platillo de pollo con un triturado ligero que contenga una ración pequeña de cereales y verduras, para así conseguir una comida completa.



Ingredientes

70 g de merluza
50 g de cebolla
70 g de calabacín
40 g de zanahoria
20 g de pimiento rojo
150 ml de caldo de pescado
20 g de vino blanco
½ diente de ajo
Agar-agar (1 g por cada 100 g de elaboración total)
1 c/s de aceite de oliva virgen
Pimentón dulce
¼ de hoja de laurel
Hojas de perejil fresco
Sal y pimienta

Para el puré de guisantes:

50 g de guisantes
1 c/s de aceite de oliva
Sal

Valoración nutricional por ración:

E 326,13 kcal	G 20,48 g
P 17,47 g	HC 13,19 g

Plato completo ligero, ideal para que sea acompañado por un triturado pequeño de ensalada o un vaso de sopa de tomate para incorporar un poco de verdura cruda a la comida. También habrá que acompañarlo de un postre.

Plato único completo

Escalopines de "suquet" de pescado con puré de guisantes

Elaboración

1. Calentar una cazuela y añadir el aceite de oliva. Dorar el ajo y después rehogar la cebolla.
2. Añadir el resto de las verduras, la sal, el pimentón y la hoja de laurel. Dejar cocer a fuego lento.
3. Incorporar el vino blanco y dejar reducir bien.
4. Añadir el caldo, subir el fuego hasta llevarlo a ebullición e incorporar el pescado cortado a trozos.
5. Bajar el fuego y tapar la cazuela para que se cueza a fuego lento. Dejarlo unos minutos.
6. Cuando el pescado esté cocido, retirar el caldo de pescado del fuego.
7. Retirar la hoja de laurel.
8. Separar la verdura y el pescado, por un lado, y el caldo resultante, por el otro. De esta salsa, separar la mitad. Reservar.
9. Pesar el total de la verdura, el pescado y el líquido restante para obtener un peso total de elaboración y poder calcular el agar-agar correspondiente.
10. Triturar la verdura y el pescado hasta obtener un puré. Añadir el caldo en un cazo con el agar-agar y llevar a ebullición.
11. Añadirlo al triturado de pescado y verdura y acabar de triturarlo todo.
12. Ponerlo al punto de sal y pimienta.
13. Verter el triturado en un molde y dejarlo cuajar en el frigorífico.
14. Una vez haya cuajado, cortar la gelatina a rodanchas como si fueran escalopes.
15. Mientras tanto, hervir los guisantes un par de minutos en un cazo con agua. Una vez cocidos, colarlos. Con una batidora, triturarlos con 30 g del agua de cocción, el aceite y una pizca de sal. Reservar el puré.
16. Picar las hojas de perejil lo más finas posible e incorporarlas al caldo reservado para elaborar la salsa.
17. Calentar las porciones de texturizado de pescado al microondas durante 10-15 segundos y disponerlas en la base del plato. Con el puré de guisantes, trazar pequeñas cucharadas por todo el plato. Finalmente, repartir la salsa caliente por encima.

3/ Otras recetas y elaboraciones



Ensalada verde con tomate y paté de aceitunas

Ingredientes

Para la base de hojas verdes:

50 g de lechuga limpia
20 g de escarola limpia
10 g de canónigos
30 g de pepino limpio
15 g de cebolleta limpia
15 g de aguacate
Aceite de oliva virgen, vinagre y sal

Para la decoración y el acompañamiento

30 g de tomate
5 g de pasta de aceitunas negras

Elaboración

1. Triturar la verdura, el vinagre y la sal.
2. Triturar el tomate y reservar.
3. Emplatarse el triturado de hojas verdes y repartir por encima el triturado de tomate.
4. Añadir pequeñas cucharadas de paté de aceitunas del tamaño de una aceituna.
5. Elaborar una vinagreta con aceite, vinagre y sal. Aliñar el plato como si fuera una ensalada convencional.

Valoración nutricional por ración

E 62,06 kcal	G 4,00 g
P 2,22 g	HC 4,17 g

OBSERVACIONES

Esta solo es una receta de ejemplo; se puede elaborar con los ingredientes que más apetezcan. Es importante tener en cuenta que cuando se utilizan lechugas, escarolas, etc. hay que consumir la preparación bastante rápido para evitar que se oxiden demasiado y también para evitar que aparezcan sabores amargos.



Las tortillas (francesa, de queso, de verduras, de patatas...) forman parte de la gastronomía popular y, por lo tanto, deberían estar presentes en la alimentación de textura modificada. La tortilla paisana es un ejemplo, pero la idea es que en casa cada uno pueda adaptar la receta según sus gustos o preferencias. Se podría elaborar solo con patatas y cebollas, berenjenas y patatas o espinacas y alubias, por ejemplo.

Plato único completo

Tortilla paisana con jamón

Ingredientes

- 2 huevos pequeños
- 75 g de cebolla
- 140 g de patata
- 30 g de pimiento verde
- 30 g de calabacín
- 1 loncha de jamón ibérico (8 g aproximadamente)
- Sal y pimienta
- 2 c/s de aceite de oliva virgen (20 ml)
- 50 ml de agua o caldo de verduras

Elaboración

1. Pelar y lavar las verduras. Picarlo todo muy fino.
2. En una sartén con aceite, saltear el jamón a fin de que el aceite tome sabor. Reservar una parte de este aceite para aliñar el triturado.
3. Sofreír las verduras, empezando por la cebolla y el pimiento, y añadir posteriormente el resto. Poner sal y pimienta, tapar y dejar cocer.
4. Romper y batir los huevos con una pizca de sal y pimienta.
5. Mezclar el sofrito de verduras con el huevo y cuajar la tortilla en la sartén, cociéndola como más guste.
6. Una vez cocida, ponerla en un recipiente alto. Triturarla con 50 ml de agua o caldo y servirla con el aceite de jamón reservado, por encima.

Valoración nutricional por ración

E 476,79 kcal	G 30,81 g
P 18,26 g	HC 31,62 g

Esta elaboración, aunque incluye los tres grupos de alimentos necesarios para considerarse un plato completo, se podría acompañar con un vaso pequeño de una sopa de verduras crudas y postre a base de fruta fresca o yogur.



Pudin de escalibada

Ingredientes

150 g de *escalibada* (cebolla, pimiento rojo, berenjena);
puede ser comercial
1 huevo
50 ml de nata líquida

Elaboración

1. Precalentar el horno a 170°.
2. Escurrir las verduras asadas, reservar unos 25 g de pimiento rojo y poner el resto en un recipiente alto. Triturar la verdura hasta obtener un puré.
3. Batir el huevo y la nata y añadirlos al puré.
4. Volver a triturar y poner al punto de sal y pimienta.
5. Poner la mezcla en moldes individuales antiadherentes aptos para el horno.
6. Hacer un baño María en una bandeja y colocar los moldes dentro. Cocer durante 15-20 minutos aproximadamente.
7. Una vez cocido, dejar enfriar.
8. Triturar el pimiento rojo reservado con un poco de agua. Salar.
9. Desmoldar la preparación y servirla añadiendo la salsa de pimiento rojo por encima.

Valoración nutricional por ración

E 236,09 kcal **G** 17,24 g
P 10,95 g **HC** 9,29 g

Para tener una comida completa habrá que acompañar esta elaboración de un primero que contenga farináceos o patata, ya que representa un segundo plato proteico. Si la cantidad que servimos es más pequeña, esta preparación también puede representar la guarnición de otra preparación.



Flan de plátano

Ingredientes para dos personas

Un plátano de tamaño medio al punto de maduración (unos 100 g)
75 g de leche entera
1 huevo grande
20 g de azúcar
1 c/s de caramelo líquido

Elaboración

1. Pelar el plátano y trocear.
2. Ponerlo en un recipiente con el resto de ingredientes y tritarlo todo.
3. Tapar y dejar descansar en el frigorífico unos 30 minutos.
4. Repartir la mezcla en dos moldes individuales aptos para microondas.
5. Calentar cada molde durante dos minutos aproximadamente a máxima potencia.
6. Dejar enfriar la preparación y sacarla de los moldes para emplatar.
7. Servir con un poco de caramelo por encima.

Valoración nutricional por ración

E 174,92 kcal **G** 5,35 g
P 6,36 g **HC** 25,33 g



Macedonia de frutas

Ingredientes (para dos personas)

1 naranja
100 g de fresas u otros frutos rojos
100 ml de zumo de manzana verde (natural o comercial)
100 g de zumo de melocotón comercial
Hojas de gelatina
Menta fresca

Valoración nutricional por ración

E 168,67 kcal	G 0,65 g
P 4,19 g	HC 35,48 g

Elaboración

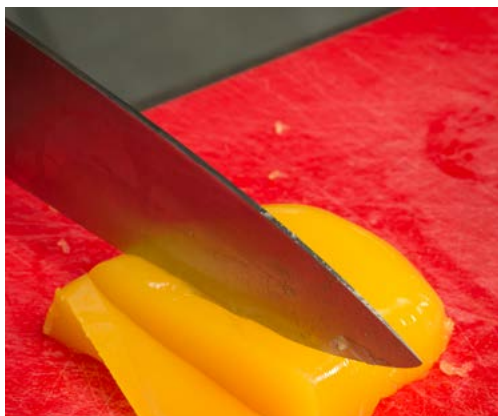
1. Elaborar el zumo de naranja, colar y reservar.
2. Triturar las fresas hasta obtener un puré y colar.
3. Lavar y cortar a trozos la manzana. Pasarla por la licuadora para hacer un zumo o utilizar zumo comercial.



4. Poner a calentar los líquidos y añadir las hojas de gelatina previamente hidratadas.



5. Cuajar el zumo de melocotón, el zumo de manzana y el puré de fresas por separado, tal y como se indica en el apartado 3.3.4 de la guía: "Cómo texturizar con gelatina cola de pescado".



6. Una vez cuajado, cortar cada gelatina a tacos o palitos para simular la forma de la fruta cortada.
7. Emplatarse la preparación en un plato sopero y servir con el zumo de naranja.
8. Decorar el plato con la menta.



Meriendas con pan

INGREDIENTES

E 154 kcal
P 2,61 g
G 9,48 g
HC 14,57 g

Para preparar el triturado de pan tostado

30 g de pan del día anterior
90 ml de agua
½ diente de ajo
1 c/s de aceite de oliva virgen
Sal

E 132,25 kcal
P 2,15 g
G 9,32 g
HC 9,95 g

Para el triturado de pan con tomate

150 g de tomates maduros
10 g de pan del día anterior
1 c/s de aceite de oliva virgen
Sal

E 281,42 kcal
P 1,98 g
G 8,65 g
HC 29,67 g

Triturado de pan con vino y azúcar

20 g de pan del día anterior
125 g de vino tinto
50 g de agua
20 g de azúcar
¼ de rama de canela
10 g de mantequilla

E 218,68 kcal
P 3,83 g
G 14,77 g
HC 18,18 g

Triturado de pan con aceite y chocolate

30 g de pan del día anterior
90 g de agua
12 g de chocolate negro
1 c/s de aceite de oliva virgen
1 pizca de sal

E 255,5 kcal
P 7,11 g
G 10,38 g
HC 34,51 g

Triturado de pan con leche, miel y nueces

30 g de pan del día anterior
100 g de leche entera
20 g de miel
10 g de nueces peladas



Meriendas con pan

Elaboración

Para el triturado de pan tostado

1. Tostar el pan y ponerlo en un recipiente alto. Pelar el trocito de diente de ajo y añadir. Incorporar el resto de ingredientes y tritararlo todo.

Para el triturado de pan con tomate

1. Poner el pan en un recipiente alto. Lavar los tomates. Añadirlos al recipiente junto con el resto de ingredientes. Triturarlo todo.

Para el triturado de pan con vino y azúcar

1. Poner en un cazo el vino, el azúcar y la canela. Llevarlo a ebullición durante cinco minutos y dejar enfriar.
2. Retirar la canela.
3. Poner el pan en un recipiente alto con el vino reducido, añadir el agua y tritararlo todo hasta obtener un puré. Añadir la mantequilla fundida y acabar de tritarar hasta que quede bien fino.

Para el triturado de pan con aceite y chocolate

1. Poner el pan en un recipiente alto con el aceite y el agua, tritararlo todo hasta obtener un puré. Añadir una pizca de sal.
2. Servir el triturado en un bol y rallar finamente el chocolate por encima.

Para el triturado de pan con leche, miel y nueces

1. Poner en un cazo la leche y la miel, y calentar hasta que la miel se haya disuelto.
2. Poner el pan en un recipiente alto con la leche, la miel y las nueces, y tritararlo todo hasta obtener un puré muy fino.

OBSERVACIONES

Se puede sustituir el pan por galletas o magdalenas, y también se pueden añadir otros líquidos, como café o infusión.



Manzana al microondas con canela

Ingredientes

1 manzana Golden de unos 200 g
Canela en polvo
50 ml de agua

Elaboración

1. Pelar la manzana, quitarle el corazón y cortarla a cuartos.
2. Ponerla en un recipiente apto para cocer al microondas.
3. Aliñarla con la canela y añadir un chorro de agua.
4. Cocerla un mínimo de 5-6 minutos a máxima potencia.
5. Asegurarse de que ha quedado bien cocida para que se pueda chafar con un tenedor o comerse con una cuchara, como si fuera un flan.
6. También se puede triturar.

Valoración nutricional per ración

E 91,13 kcal	G 0,2 g
P 1 g	HC 21,33 g

Guía práctica de gastronomía triturada
Guía para preparar platos con textura modificada nutritivos y deliciosos

Esta guía ha sido desarrollada por
FUNDACIÓ ALÍCIA
con el soporte de
FUNDACIÓ CATALUNYA - LA PEDRERA
y la colaboración de la
AGÈNCIA DE SALUT PÚBLICA DE CATALUNYA



Fecha de edición:
Septiembre del 2016

Contenidos elaborados por la Fundación Alícia

Es necesario obtener la autorización de sus autores
para la reproducción de los contenidos

Diseño y maquetación: ThinkandView (www.thinkandview.com)
© de las fotografías: Andrea Resmini