



Universitat de Lleida
Facultat de Medicina

Trabajo de fin de Grado

**¿Podemos mejorar la dieta triturada en
personas de la tercera edad?**

Grado de Nutrición Humana y Dietética



Autor: María del Mar Gutiérrez Yáñez
Tutor: Esther Barbé Illa.
Fecha: Junio 2015.

¿Podemos mejorar la dieta triturada en personas de la tercera edad?



Trabajo de final de grado presentado por María del Mar Gutiérrez Yáñez

Tutorizado por Esther Barbé Illa.

Índice

	Pág.
Resumen.....	1
Introducción.....	4
1. Definición de edad.....	4
2. Cambios ligados al envejecimiento de influencia en el estado nutricional.....	5
3. Estrategias para la adaptación de la dieta oral en ancianos con disfagia.....	9
Hipótesis.....	14
Objetivos de la investigación.....	14
Material y métodos.....	15
Primera fase.....	15
Segunda fase.....	16
Tercera fase.....	17
Cuarta fase.....	21
Resultados y discusión.....	23
Primera fase.....	23
Segunda fase.....	25
Tercera fase.....	28
Cuarta fase.....	29
Conclusiones.....	34
Bibliografía.....	35
Anexos:	
Fichas producción platos lunes.....	37
Fichas de producción platos martes.....	46
Fichas de producción platos miércoles.....	54
Fichas de producción platos jueves.....	62
Fichas de producción platos viernes.....	69
Fichas de producción platos sábado.....	77
Fichas de producción platos domingo.....	86

Resumen:

El problema de la disfagia afecta en la actualidad a un gran número de personas. Este trabajo se centra en el colectivo de la tercera edad. El envejecimiento por sí mismo no causa disfagia, pero sí cambios asociados al mismo, que además influyen negativamente en el estado nutricional de este colectivo.

La dieta y el estado nutricional en términos generales son de gran influencia en la prevención y tratamiento de muchas enfermedades, especialmente en este grupo de población más vulnerable.

Las dietas trituradas son de las más utilizadas en nuestras instituciones en pacientes ancianos. Normalmente son dietas que suelen tener bajo contenido de energía y proteínas, lo que nos llevaría a comprometer el estado nutricional del anciano.

A partir de estos hechos, se elaborará un menú semanal para la temporada de primavera-verano, en el que se tendrán en cuenta las raciones de los distintos grupos de alimentos indicadas para este colectivo, así como las recomendaciones de los porcentajes de energía, macro y micronutrientes. La finalidad es conseguir un menú equilibrado, sano y de calidad.

Por otro lado se elaborarán todos los platos indicados en dicho menú; en primer lugar para demostrar la influencia positiva de las presentaciones y características organolépticas, como factor importante que mejora la adherencia a esta dieta, y en segundo lugar para la recogida de muestras de cada plato, que nos permita valorar la viscosidad de los mismos, y así poder comprobar que estamos dentro de la textura segura para la disfagia orofaríngea. Para poder evaluar la viscosidad se creará un patrón de referencia con elementos que ya están incluidos en las dietas trituradas más convencionales.

Se han obtenido mejoras en los platos tanto a nivel cuantitativo como a nivel cualitativo cumpliendo con las expectativas planteadas en el trabajo. Los resultados del análisis de la viscosidad han estado ajustados a los parámetros de referencia.

Summary:

Dysphagia affects a large number of people. This work focuses on the group of senior citizens. Although aging itself does not cause dysphagia, it does cause changes associated with it, which also negatively affect the nutritional status of the senior citizens' group.

Diet and nutritional status generally are of great influence in the prevention and treatment of many diseases, especially in this vulnerable population group.

Mashed diets are among the most commonly used in our institutions in elderly patients. These diets usually tend to have low contents of energy and protein, which would lead us to compromise the nutritional status of the elderly.

From this moment on, a weekly menu for spring-summer season will be developed, in which the portions of different food groups indicated for this group will be taken into account as well as the recommendations of the percentages of energy, together with macro and micro-nutrients percentages. The aim is to achieve a balanced, healthy and high-quality menu.

On the other hand, all the dishes listed in this menu will be prepared; first to show the positive influence of the presentations and organoleptic characteristics as an important factor that improves adherence to this diet; and secondly for collecting samples of each dish, which allows us to evaluate their viscosity, so we can see we are within the secure texture for oropharyngeal dysphagia. To evaluate the viscosity, a reference pattern will be created with elements already included in more conventional mashed diets.

Improvements have been obtained in dishes both at quantity and quality levels, thereby meeting the expectations raised at work. The analysis results of the viscosity have been adjusted to the reference parameters.

Resum:

El problema de la disfàgia afecta en l'actualitat a un gran nombre de persones. Aquest treball es centra en el col·lectiu de la tercera edat. L'envelliment per si mateix no causa disfàgia, però sí que hi causa canvis associats, que a més influeixen negativament en l'estat nutricional d'aquest col·lectiu.

La dieta i l'estat nutricional en termes generals són de gran influència en la prevenció i tractament de moltes malalties, especialment en aquest grup de població més vulnerable.

Les dietes triturades són de les més utilitzades en les nostres institucions en pacients ancians. Normalment són dietes que solen tenir baix contingut d'energia i proteïnes, cosa que ens portaria a comprometre l'estat nutricional de l'ancià.

A partir d'aquests fets, s'elaborarà un menú setmanal per a la temporada de primavera-estiu, en què es tindran en compte les racions dels diferents grups d'aliments indicades per a aquest col·lectiu, així com les recomanacions dels percentatges d'energia, els macro i micro-nutrients. La finalitat és aconseguir un menú equilibrat, sa i de qualitat.

D'altra banda s'elaboraran tots els plats indicats en aquest menú; en primer lloc per demostrar la influència positiva de les presentacions i característiques organolèptiques, com a factor important que millora l'adherència a aquesta dieta, i en segon lloc per a la recollida de mostres de cada plat, que ens permeti valorar la seva viscositat, i així poder comprovar que estem dins de la textura segura per a la disfàgia orofaríngia. Per a poder avaluar la viscositat es crearà un patró de referència amb elements que ja estan inclosos en les dietes triturades més convencionals.

S'han obtingut millores en els plats tant a nivell quantitatiu com a nivell qualitatiu per a complir amb les expectatives plantejades en el treball. Els resultats de l'anàlisi de la viscositat han estat ajustats als paràmetres de referència.

Introducción:

Debido a la mejora de la calidad de vida, el descenso de la mortalidad y el descenso de la natalidad, la proporción de personas mayores o ancianas mayores de 60 años está aumentando en mayor porcentaje a cualquier otro grupo de edad en casi todos los países. En países europeos, Japón, Estados Unidos y Canadá existe una importante tasa de población envejecida.

La tendencia para los próximos años apunta a que, si en España a principios de los noventa un 13,8% de la población tenía más de 65 años (5.3 millones de personas) y en el año 1999 este grupo de población significó el 16,8% (6.7 millones de personas), para el 2020 la población de más de 65 años representará el 19.7% y en el 2050 el 31,2%.

El envejecimiento de la población puede considerarse un éxito de las políticas de salud pública y de desarrollo socioeconómico, pero también constituye un reto para la sociedad, que debe adaptarse a estos hechos para mejorar la salud y capacidad funcional de las personas mayores, su participación social y su seguridad.

Las personas de edad avanzada realizan importantes contribuciones a la sociedad, en el entorno familiar, voluntariado y además son un recurso social muy importante debido a la sabiduría adquirida durante sus años de vida. Esto nos obliga a preparar a la sociedad y más concretamente al personal encargado de su atención (personal sanitario o no) a cubrir las necesidades específicas de las personas de esta franja de edad, tales como la prevención y tratamiento de las enfermedades crónicas asociadas a la edad y sistemas sostenibles de atención paliativa de larga duración. Lo que repercute en beneficios sociales y económicos para toda la población.

1.- Definición de edad:

La edad está referida al tiempo de existencia de alguna persona, o cualquier otro ser vivo, desde su nacimiento hasta la actualidad.

La mayoría de los países desarrollados han aceptado la edad cronológica de 65 años como definición de "persona mayor". Sin embargo, debido al aumento de la esperanza de vida y a la heterogeneidad del envejecimiento se distinguen tres grandes grupos para clasificar las personas mayores. Las características sociales y biológicas de estos tres grupos son suficientemente diferentes como para ser significativas y describir cada una de las etapas:^[14]

- Ancianos jóvenes: personas de edades comprendidas entre los 65-74 años. En general, este grupo de población goza de buena salud y de autosuficiencia -es independiente para realizar las actividades de la vida diaria-; por ello, el profesional sanitario deberá desarrollar para este colectivo un plan educacional dirigido a prevenir la incapacidad.
- Ancianos: personas de 75-80 años. La invalidez funcional y la necesidad de ayuda para las tareas domésticas o el transporte suelen ser los cambios más destacables, así como la morbilidad y la mortalidad.
- Ancianos viejos: personas de más de 80 años. La fragilidad y la incapacidad son los aspectos más predominantes.

2.- Cambios ligados al envejecimiento que influyen en el estado nutricional:¹¹

La población de edad avanzada se considera un grupo de riesgo elevado porque durante el envejecimiento se producen una serie de cambios físicos, psíquicos, sociales y ambientales (estos dos últimos factores son modificables), que afectan al estado nutricional de este grupo de edad, siendo la desnutrición uno de los más frecuentes. Estudios experimentales y epidemiológicos han demostrado que el estado nutricional es un indicador válido para predecir tanto la longevidad como la calidad de vida. La organización mundial de la salud (OMS) en el estudio de nutrición en el envejecimiento señaló que la población de edad avanzada es un grupo nutricionalmente vulnerable debido a los cambios anatómicos y fisiológicos. Estima que el 35-45% de los ancianos presenta algún tipo de alteración nutricional como malnutrición calórico-proteica y déficit selectivo de vitaminas y/o minerales.

- Factores fisiológicos:^[11]

- Estado de la cavidad oral: En la boca se realiza la primera fase de la digestión con la masticación, la salivación y la deglución. En nuestro entorno un 50% de los ancianos presentan problemas de masticación, ocasionados por diversas circunstancias, como son las dentaduras defectuosas, prótesis inadaptadas, y en un menor porcentaje ancianos desdentados.

Además existen estudios que indican que entorno a un 70% de la población anciana tiene una secreción salival insuficiente (xerostomía), hechos que dificultan la ingesta alimentaria.

A partir de los 60 años de edad también se detectan cambios en la percepción del gusto, siendo los sabores más afectados el dulce y el salado, influyendo en el tipo y cantidad de determinados alimentos dentro de la dieta diaria de este colectivo.^[3]

- Cambios en la composición corporal: esta etapa de la vida se caracteriza por un aumento de la grasa corporal que se acumula especialmente en la zona abdominal, pérdida de masa muscular y de la masa ósea, disminución del agua corporal total, modificaciones del tejido conjuntivo y pérdida de elasticidad.

- Discapacidades y minusvalías: influyen negativamente en las posibilidades que tiene la persona anciana en su cuidado personal.

Generan problemas no solo en cuanto a la compra y preparación de las comidas, sino también en la ingesta. Por otro lado las discapacidades influyen en la realización de una menor actividad física y como consecuencia en una menor ingesta calórica, que a su vez repercute en un estado nutricional deficitario.

- Alteraciones de la digestión y absorción: existen cambios en el tracto intestinal y en otros órganos debidos al envejecimiento que afectan a la funcionalidad y condicionan la digestión y absorción de los distintos nutrientes.

Con la edad, la mucosa intestinal va perdiendo su capacidad regeneradora y disminuye la superficie de absorción. Al mismo tiempo la gastritis atrófica favorece la hipoclorhidria que a su vez favorece la colonización bacteriana y afecta a la absorción de grasas, vitaminas y otros macro y micronutrientes.

El calcio, la vitamina B₁₂, el ácido fólico y el hierro son parte de los nutrientes que tienen su absorción disminuida. La disminución de la motilidad intestinal, la atrofia del músculo propulsor, los cambios en las células secretoras de moco y la falta de ejercicio provocan estreñimiento y aparición de diverticulosis.

- Trastornos en el metabolismo de los hidratos de carbono de absorción rápida con mayor resistencia periférica a la utilización de la glucosa, provocados posiblemente a una modificación en los receptores y a un menor rendimiento de los niveles de insulina.

- Modificaciones cardiovasculares, pérdida de elasticidad de los vasos sanguíneos y aumento de la resistencia periférica, favoreciendo una mayor prevalencia a la hipertensión.

- Modificaciones renales que ocasionan una disminución de la velocidad del filtrado glomerular acompañada de una menor respuesta ácido-básica y una mayor dificultad para eliminar los productos del catabolismo proteico o el exceso de electrólitos.

- Anorexia – saciedad precoz: la disminución de las papilas gustativas, la atrofia de la lengua y la degeneración del nervio olfativo condicionan la pérdida de gusto y olfato y por tanto la aparición de anorexia o falta de apetito. Esta situación se puede ver agravada por una combinación de otros factores como pueden ser la edad, sexo, ingresos, educación, dificultad para cocinar o comprar, enfermedades asociadas al envejecimiento, interacción fármaco-nutriente.

La saciedad precoz viene dada por alteraciones en la distensión del estómago y cambios en la secreción de sustancias que actúan como reguladoras del apetito.

- Interacción fármaco nutriente: En las personas de edad avanzada confluyen enfermedades asociadas al envejecimiento tales como diabetes, hipertensión, osteoporosis, enfermedades cardiovasculares, EPOC, enfermedades mentales, neoplasias. Debido a esta situación pluripatológica es frecuente el consumo múltiple de distintos fármacos que interaccionan con los nutrientes a distintos niveles, absorción, metabolismo o excreción.

- **Factores psicosociales:**

Aislamiento social, pérdida cónyuge, ingresos económicos bajos, factores religiosos o culturales, institucionalización.

Las pérdidas que sufren las personas de edad avanzada que aumentan conforme se hacen mayores se relacionan directamente con la pérdida de interés por la comida con el consecuente riesgo nutricional de extrema gravedad en el caso de personas mayores que viven solas.

Respecto a los bajos ingresos económicos, un aspecto en común con cualquier persona de cualquier edad, en esta situación lo primero que reducen son los alimentos más caros como pueden ser carnes, pescados, etc, contribuyendo a una dieta desequilibrada y deficitaria. Además de contribuir a la monotonía de los menús derivando en la inapetencia por los mismos.

En cuanto a las personas de edad avanzada institucionalizadas se enfrentan a un cambio radical en sus hábitos, unos horarios establecidos para cada comida, un tiempo determinado, unos menús establecidos sin posibilidad de elección, menús poco atractivos, pobre presentación de los platos y en algunos casos mala adaptación a la situación de la persona en cuestión.

Además debe adaptarse a un entorno que no es el suyo, y que le puede resultar extraño y/o poco familiar.

- Factores patológicos:

- Alteraciones de la deglución: La deglución es el proceso de transporte a través del cual los alimentos y los líquidos pasan desde la boca hasta el estómago. Es un proceso fundamental, que requiere la integridad física y funcional de las estructuras anatómicas implicadas. A la vez es un acto complejo, porque supone la realización de una serie de secuencias motoras tanto voluntarias como involuntarias, que en última instancia están bajo el control del sistema nervioso central.

Comúnmente podemos decir que disfagia es la “dificultad para tragar”. Es un término que describe un síntoma, que se refiere a la dificultad o incomodidad para formar y/o mover el bolo alimentario desde la boca hasta el estómago. Desde el punto de vista anatómico la disfagia puede deberse a disfunciones orofaríngeas o esofágicas desde un punto fisiológico a causas estructurales o funcionales.

La disfagia del anciano puede producirse por una amplia variedad de alteraciones estructurales que afecten la anatomía de la orofaringe durante la deglución o que obstaculicen el paso del bolo, o más frecuentemente por alteraciones funcionales que alteren la propulsión del bolo o endentezcan la velocidad de diferentes reflejos orofaríngeos imprescindibles para la deglución. Entre las anomalías estructurales más frecuentes se incluyen los tumores esofágicos y del área otorrinolaringológica (ORL), osteófitos cervicales y las estenosis esofágicas (frecuentemente posquirúrgicas).

Por otro lado, la fisiopatología de la disfagia funcional del anciano se debe a tres grandes factores:^[2]

- a) el envejecimiento causa un deterioro poco conocido de la fisiología orofaríngea, con alteración de diversos reflejos orofaríngeos
- b) la prevalencia de las enfermedades neurológicas y neurodegenerativas es muy elevada en los ancianos, y la disfagia es una manifestación frecuente de estas enfermedades
- c) las alteraciones de apertura del esfínter superior y el divertículo de Zenker, que son más prevalentes en pacientes ancianos.

La disfagia orofaríngea afecta al 30% de los pacientes que han sufrido un accidente vascular cerebral (AVC), al 52-82% de pacientes con Parkinson; es el síntoma inicial del 60% de los pacientes con esclerosis lateral amiotrófica, afecta al 40% de los pacientes con miastenia gravis; al 44% de los pacientes con esclerosis múltiple y hasta al 84% de los pacientes con enfermedad de Alzheimer.

Los ancianos frágiles y los pacientes ancianos con enfermedades neurodegenerativas o con antecedentes de AVC constituyen un colectivo muy vulnerable a padecer disfagia.

La gravedad de la disfagia orofaríngea puede variar desde una dificultad moderada hasta la imposibilidad total para la deglución, y va a causar dos grupos de complicaciones de gran trascendencia clínica:

- a) si se produce una disminución de la eficacia de la deglución el paciente va a presentar desnutrición y/o deshidratación (hasta el 60% de ancianos institucionalizados tienen riesgo de desnutrición).
- b) si se produce una disminución de la seguridad de la deglución se va a producir un atragantamiento con obstrucción de la vía aérea o más frecuentemente una aspiración traqueobronquial que puede ocasionar una neumonía en el 50% de los casos, con una mortalidad asociada de hasta el 50%.

La deglución normal se divide en cuatro grandes fases, es necesaria la coordinación de múltiples mecanismos neuromoteres, en los que participan 40 grupos musculares de 3 regiones anatómicas, inervados por las ramas motoras y sensitivas de 5 pares craneales (V, VII, IX, X y XII), una o varias de las cuales pueden verse afectadas y originar disfagia funcional en ancianos:

- Fase preparatoria: V y VII, creación del bolo alimenticio.
- Fase oral: XII, propulsión del bolo.
- Fase faríngea: IX y X: respuesta motora orofaríngea (reflejo deglutorio).
- Fase esofágica: peristalsis primaria.

1.- Complicaciones de la disfagia:^[7,22]

1.1.- Disminución en la eficacia deglutoria derivando en riesgo de deshidratación y/o desnutrición, dependiendo de si afecta a la ingesta de líquidos, sólidos o ambos.

1.1.1.- Malnutrición:

- Rechazo de alimentos difíciles de deglutir.
- Disminución del tiempo de la comida.
- Reducción progresiva de la ingesta de alimentos.
- Desnutrición ya que no se alcanzan las calorías diarias necesarias con la dieta.

1.1.2.- Desnutrición:

- Temor al atragantamiento, tos, regurgitaciones.
- Ingesta de líquidos escasa.
- Deshidratación por la dificultad al ingerir líquidos, se reduce la ingesta progresivamente.

1.2.- Disminución de la seguridad de la deglución: con desprotección de la vía respiratoria con riesgo de neumonía por aspiración y menos frecuentemente, taponamiento y asfixia por obstrucción de la vía aérea.

1.2.1.- Aspiración: paso de alimentos hacia el árbol respiratorio

1.2.2.- 30% aspiraciones: silenciosas y asintomáticas

1.2.3.- Neumonía:

- Consecuencia de la aspiración
- Complicación severa de la disfagia
- Pacientes desnutridos, pluripatológicos, ancianos, discapacitados tienen mayor probabilidad de sufrirla.

2.- Complicaciones nutricionales de la disfagia:

2.1.- La malnutrición debida a la restricción o reducción de la ingesta de determinados alimentos que favorece:

2.1.1.- Pérdida de peso progresiva y pérdida de masa muscular: astenia debilidad, disminución de la capacidad de deglución y disminución del reflejo tusígeno entre otros.

- 2.1.2.- Mayor riesgo de infecciones: debido a la alteración de la colonización de la zona orofaríngea (neumonías), depresión del sistema inmunológico.
- 2.1.3.- Peor respuesta a los tratamientos.
- 2.1.4.- Mayores estancias hospitalarias.

2.2.- La deshidratación por un aporte insuficiente de líquidos contribuye a:

- 2.2.1.- Disminución del flujo salival, lo que favorece las infecciones bacterianas y virales debido a la alteración de la colonización de la zona orofaríngea.
- 2.2.2.- Dificultad en la preparación del bolo alimenticio por la falta de salivación.
- 2.2.3.- Gingivitis.
- 2.2.4.- Fisuras anales y hemorroides debidas al estreñimiento.
- 2.2.5.- Infecciones urinarias por una falta de dilución de las sustancias de deshecho de la orina.

3.- Síntomas indirectos de la disfagia:

3.1.- En la fase oral:

- 3.1.1.- Ptosis asimétrica de partes blandas faciales
- 3.1.2.- Babeo (dificultad para controlar la saliva)
- 3.1.3.- Saliva espesa, excesiva o insuficiente
- 3.1.4.- Retención oral de alimentos
- 3.1.5.- Derrame de alimentos o líquidos de la boca
- 3.1.6.- Falta de control de la lengua. Dificultad para mover los alimentos o formar el bolo alimenticio
- 3.1.7.- Evitan alimentos sólidos.

3.2.-En la fase faríngea:

- 3.2.1.- Aclaramiento frecuente de la garganta
- 3.2.2.- Voz gangosa
- 3.2.3.- Tos o asfixia
- 3.2.4.- Múltiples degluciones para tragar un solo bolo comida.
- 3.2.5.- Aspiración de comida o saliva.
- 3.2.6.- Alteraciones del habla.
- 3.2.7.- Presenta cambios en la respiración durante la comida.
- 3.2.8.- Regurgitación de alimentos a través de fosas nasales
- 3.2.9.- Imposibilidad de producir una tos fuerte
- 3.2.10.- Sensación de que la comida se queda "atascada".

4.- Síntomas indirectos comunes:

- 4.1.- Modificaciones en los hábitos alimentarios (comer despacio, resistencia a la hora de las comidas, pérdida de apetito, evitar actos sociales, etc.)
- 4.2.- Frecuentes atragantamientos
- 4.3.- Evitar determinados alimentos
- 4.4.- Infecciones respiratorias de repetición
- 4.5.- Cambios en la respiración después de la deglución
- 4.6.- Pérdida de peso
- 4.7.- Cambios en la calidad de la voz: voz "pastosa" o "húmeda" después de la deglución

3.- Estrategias a seguir para la adaptación de la dieta oral en ancianos afectados con disfagia:

Una vez realizadas las pruebas diagnosticas pertinentes para la detección de la disfagia orofaríngea, el siguiente paso es aplicar el tratamiento, cuya finalidad es reducir la incidencia de aspiraciones que puedan dar lugar a neumonías y mejorar el estado nutricional del anciano, este trabajo se centra en el ámbito dietético-nutricional del tratamiento.

Según los autores P. Clavé i Civit, V. Arreola García e I. Ferrero López la elaboración de una dieta para la disfagia debe tener los siguientes condicionantes: [2]

- 1.- Contemplar los principios básicos de una alimentación equilibrada y las necesidades nutricionales.
- 2.- Adaptar los alimentos sólidos y los líquidos en textura y viscosidad a las posibilidades de deglución.
- 3.- Respetar las limitaciones derivadas de las patologías concomitantes que puedan requerir alguna prescripción dietética especial.
- 4.- Diseñar una dieta variada y adecuada a los gustos y preferencias del sujeto al que va destinada.

1. Principios básicos de una alimentación equilibrada

Es difícil definir un patrón alimentario en la tercera edad debido a la influencia de distintos factores que pueden alterar los hábitos alimenticios del mismo. Dejando de lado estos hechos se pueden establecer unas recomendaciones generales partiendo de las marcadas para el colectivo de la tercera edad por la SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria). [1, 23, 24, 25]

En cuanto a raciones la SENC recomienda:

- Una ingesta diaria de frutas y verduras entre cinco y seis raciones al día, dos raciones al día de verduras una de las cuales ha de ser en crudo y tres raciones al día de fruta.
- De tres a cinco raciones de aceite de oliva.
- La leche y derivados tres raciones al día preferiblemente bajos en grasas.
- En el caso de alimentos proteicos como la carne y el pescado se recomiendan dos raciones diarias con elaboraciones ligeras y productos magros. Predominando el consumo de pescado.
- Huevos entre dos y tres raciones a la semana.
- Legumbres de dos a cuatro a la semana.
- Pan, arroz y pasta de cuatro a seis raciones diarias preferiblemente en formato integral.
- Reducir el consumo de azúcares refinados, el exceso de grasas especialmente de origen animal potenciando el consumo de aceite de oliva.

La hidratación: el consumo en situaciones normales ha de ser de 1 ml/kcal ingerida, en caso de situaciones especiales el aporte aumentara hasta 1.5 ml/kcal ingerida. Es importante tener en cuenta el agua que proporcionan los alimentos (aportan el 40%) para asegurar el aporte necesario. En las personas de edad avanzada es frecuente la hipodipsia y menor proporción de líquidos corporales factores que favorecen la desnutrición.

Ingestas recomendadas de energía y nutrientes en personas mayores:

Las necesidades de energía para este grupo de edad se han establecido en unas 30 kcal/kg de peso corporal.

Se recomienda una ingesta de proteína de 0.9-1.1 g /kg de peso y día

Se recomienda que los hidratos de carbono aporten entre el 50 y 60 % de la energía total consumida principalmente a partir de hidratos de carbono complejos (cereales, legumbres, etc.)

Las grasas deben aportar entre un 25 y un 30% de la energía total, o menos del 35% cuando se consumen principalmente aceites monoinsaturados (aceite de oliva).

- Los ácidos grasos saturados (AGS) proporcionaran < 7% de la ingesta energética procedente de las grasas.
- Los ácidos grasos poliinsaturados (AGP) supondrán entre el 3-6% de la ingesta energética aportada por las grasas. Se recomienda cuidar el aporte de AGP de la familia n-3, muy abundantes en los pescados (especialmente EPA y DHA) por su efecto antiinflamatorio, antitrombótico, antiarrítmico, hipolipemiante y vasodilatador. Estas acciones pueden prevenir la enfermedad cardiovascular, la hipertensión arterial y la diabetes tipo 2, mejorar la respuesta inmunitaria y algunos tipos de demencia.
- Los ácidos grasos monoinsaturados (AGM) proporcionan > 17% de la ingesta energética procedente de las grasas.

Un aporte adecuado de fibra favorece la motilidad y reduce el tiempo de tránsito intestinal, previniendo y mejorando el estreñimiento, tan frecuente en las personas de edad. Disminuye también el riesgo de diverticulosis y de cáncer de colon y ayuda a controlar el peso y a regular la colesterolemia y la glucemia. Se recomienda un consumo de unos 25-30 g/día. Un mayor aporte puede ocasionar flatulencia y malestar digestivo y quizás también comprometer la absorción de algunos micronutrientes. La relación fibra insoluble/soluble debe estar entre 1,5 y 3. En aquellos casos en los que se desee mejorar la glucemia y/o la colesterolemia, o bien la mecánica digestiva, habrá de aumentarse una u otra.

La sal y el sodio, cuyo consumo no debe exceder los 6 g al día para la sal y los 2400 mg /día para el sodio.

2.- Adaptación de los alimentos en textura y viscosidad a las posibilidades de deglución ^[19,20,22]

En la disfagia la alimentación habitual hay que adaptarla a las posibilidades de ingesta del paciente para mantener su estado de nutrición en óptimas condiciones. Para ello se han modificar en textura los platos de la dieta tradicional ya sean sólidos o líquidos con el fin de conseguir un aumento en la eficacia y en la seguridad de la deglución.

De este modo se mejora la ingesta calórica e hídrica, y se previenen posibles complicaciones (aspiraciones, etc), resultando beneficioso para la calidad de vida del anciano.

La transformación puede ser a partir de triturados de la dieta tradicional, tipo purés, pudines, etc, pero también hay que tener en cuenta la presencia en el mercado de productos adaptados para las personas con esta afectación que además requieran necesidades específicas. Estos productos nutricionales se utilizar para complementar o bien sustituir las dietas tradicionales y reciben el nombre de alimentación básica adaptada.

Se distinguen 6 tipos de texturas de alimentos sólidos:

- Textura A: Puré líquido de consistencia suave y uniforme. No se puede comer con tenedor. Se puede añadir un agente espesante.
- Textura B: Puré líquido y uniforme, sólo se puede comer con cuchara. Al inclinar la cuchara pueden caer unas gotas.
- Textura C: Puré de consistencia espesa. Se puede comer con cuchara o con tenedor. Se puede añadir un espesante para mantener su consistencia. No necesita masticación. Se puede dar formas con un molde.
- Textura D: Alimento húmedo, no necesita ser triturado. Se puede servir con una salsa espesa. Se tritura fácilmente con un tenedor. Si lleva carne, debe ser preparada como la textura C.
- Textura E: Platos con alimentos húmedos que pueden ser troceados con tenedor. Pueden llevar salsa espesa. Evitar alimentos con alto riesgo de atragantamiento.
- Normal: Cualquier alimento.

En la adaptación de los líquidos se utilizan elementos espesantes como almidones o dextrinomaltsas que añadidas a los zumos, infusiones, leche, y demás líquidos permiten espesar los mismos hasta obtener una viscosidad adaptada al sujeto en cuestión. A nivel comercial podemos encontrar una amplia oferta de gelatinas y aguas gelificadas. El paciente con disfagia tolera mejor los líquidos de alta viscosidad que los líquidos finos. Existen diferentes texturas, según la viscosidad que requiera el sujeto afectado de disfagia:

- Líquidos naturalmente finos: fluidos como el agua. Incluyen: agua, té, café, bebidas alcohólicas,
- Líquidos naturalmente espesos: el producto deja una capa en un vaso vacío: Incluyen: leche entera, zumos, líquidos cremosos.

Luego líquidos con texturas logradas a partir de un agente espesante:

- Textura néctar: los líquidos pueden beberse en una taza, o con ayuda de una cañita.
- Textura miel: los líquidos se pueden beber en una taza, pero no con una cañita.
- Textura pudding: deben tomarse con una cuchara.

Algunos alimentos pueden causar atragantamiento: alimentos fibrosos, pieles y semillas de frutas y verduras, frutos secos y granos duros, cereales que no pueden ser ablandados y mezclados con leche, alimentos crujientes, o alimentos de textura dura, triturados que puedan contener espinas o huesos, alimentos que desprendan agua en boca, las dobles texturas. Este tipo de alimentos deben ser evitados en los pacientes con disfagia.

3.- Adaptación a patologías concomitantes que puedan requerir alguna prescripción dietética especial.

Las dietas para disfagia en la tercera edad en muchos casos requieren de prescripciones especiales dado que existen enfermedades concomitantes, como hipertensión en cuyo caso se controlará el consumo de sal, o bien pueden ser dietas controladas en calorías en el caso de ancianos con obesidad, dislipemias, diabetes.

En el caso de pacientes con alteraciones gastrointestinales incluir alimentos de fácil digestión, presentaciones en forma de cremas ligeras, evitar fibras irritantes y sobre todo elaboraciones culinarias sencillas.

4.- Diseño de dietas variadas y adecuadas.

La dieta del paciente con disfagia deberá tener una composición equilibrada de macronutrientes y micronutrientes, para cubrir todos los requerimientos diarios, manteniendo un óptimo estado nutricional. Para ello se ha de seguir las recomendaciones ya mencionadas en párrafos anteriores de este trabajo.

Será necesario adaptar la dieta a la patología del paciente si existiera: diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipemias, etc. Así como a sus preferencias y costumbres.

Se cuidará el aporte de alimentos de todos los grupos expuestos en el apartado de raciones recomendadas para que la diete resulte cualitativa y cuantitativamente equilibrada, además se combinarán de tal manera que resulten unos platos de presentaciones agradables para favorecer el apetito del enfermo con disfagia (buena combinación de colores). Otros aspectos importantes para favorecer la adherencia del enfermo a la dieta triturada, es controlar la temperatura, platos ni muy calientes ni muy fríos, y el olor de las comidas ha de ser agradable. Las raciones deben ser pequeñas y frecuentes, mejor que pocas comidas y copiosas.

Hipótesis

Ante el progresivo envejecimiento de la población y la creciente institucionalización de las personas mayores, especialmente aquellas de más edad o que presentan alguna limitación o discapacidad, es necesario considerar la importancia del estado nutricional como indicador de calidad de vida. La tercera edad es un grupo de riesgo especialmente vulnerable de padecer alteraciones nutricionales debido a todos los cambios que se suceden en esta etapa.

El trabajo se centra en la parte del colectivo que presenta alteraciones de la deglución (disfagia) ya que existen estudios que demuestran los altos índices de población anciana que padece malnutrición y/o deshidratación derivadas de esta dolencia.

Un aspecto importante relacionado directamente con estos hechos, es la dieta que tienen que seguir los ancianos con disfagia, es la dieta triturada, de las más utilizadas en nuestras instituciones en pacientes ancianos. Normalmente son dietas que suelen tener bajo contenido de energía y proteínas, lo que nos llevaría a comprometer el estado nutricional del anciano. Si además sumamos a este motivo el hecho de la monotonía en los menús, es decir, presentaciones poco cuidadas, platos monocromáticos, y en general características organolépticas pocas cuidadas y similares de los mismos, la motivación de estas personas a la hora de comer se ve disminuida considerablemente contribuyendo en mayor medida al empeoramiento del estado nutricional.

Es por estos motivos y por la repercusión que tienen sobre la salud de nuestros ancianos, la razón por la cual este trabajo se plantea la siguiente hipótesis:

Es posible mejorar la dieta triturada para hacerla más atractiva, estimulante, apetitosa y nutricionalmente equilibrada.

Objetivos de la investigación:

Objetivo principal:

- Mejorar la alimentación para mejorar la salud y la calidad de vida en el colectivo de la tercera edad.

Objetivos específicos:

- Identificar los aspectos negativos de la dieta triturada (monotonía, monocromía, falta de sabor, descompensación nutricional...) y por tanto, identificar las áreas de mejora.
- Modificar dichos factores mejorando las características de la dieta triturada.
- Establecer unas pautas para protocolizar y ensayar los aspectos de mejora más destacados.
- Rescatar los recuerdos gastronómicos con el fin de estimular la predisposición de comer.

Material y métodos:

En un principio el planteamiento de este trabajo partía de una revisión de la dieta triturada tradicional para ancianos con alteraciones de la deglución, una posterior elaboración de un menú semanal de temporada primavera-verano mejorado y con platos más innovadores, culminando el estudio con el reclutamiento de un grupo reducido de ancianos con problemas de deglución. Más concretamente se contactó con la Asociación de familiares de enfermos Alzheimer de Tàrrega, que es un centro de día con un número reducido de pacientes, pero debido a problemas logísticos y de perfil del propio centro entre otros, no se pudo llevar a cabo, a pesar de la magnífica disposición de los responsables del centro.

Luego debido a la premura de tiempo se prescindió de esta parte del trabajo enfocada al reclutamiento de un grupo de ancianos, y se centró en la realización de los platos de una dieta triturada mejorados, a partir de la revisión de las dietas trituradas que se están realizando en la actualidad, siempre teniendo en cuenta el principal objetivo de este trabajo que es mejorar la alimentación para mejorar la salud y la calidad de vida en el colectivo de la tercera edad.

El trabajo se divide en cuatro fases bien diferenciadas:

1. Recopilación de menús para dieta triturada de distintos centros residenciales de España, con la finalidad de identificar aquellos aspectos negativos en cuanto a raciones, número de colaciones, etc.
2. Elaboración de un menú semanal de temporada con la correspondiente corrección de los aspectos negativos detectados.
3. Confección en el ámbito doméstico de los platos que componen dicho menú.
4. Valoración de la viscosidad de los platos mejorados en comparación con un patrón elaborado a partir de componentes de la dieta triturada tradicional.

- Primera fase:

Recopilación vía Internet de menús para dieta triturada que se están elaborando en la actualidad en distintos centros residenciales para ancianos de todo el territorio nacional, con el fin de poder identificar aquellos aspectos negativos en cuanto a raciones recomendadas, número de colaciones, presentaciones, etc, que se pudieran encontrar.

Una vez recopilados un total de 15 menús se ha procedido a comprobar el cumplimiento de las raciones establecidas para el colectivo de la tercera edad según la SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria) y la SEGG (Asociación Española de Geriatria y Gerontología). Que establecen que las raciones recomendadas en el colectivo de la tercera edad son:

Raciones diarias recomendadas de alimentos SENC	
Arroz, pan y pasta integrales	4-6 raciones /día
Legumbres	2-4 raciones semanales
Leche y derivados	2-4 raciones /día
Pescados	3-4 raciones semanales
Carnes magras, aves.	3-4 raciones semanales
Huevos	2-3 raciones semanales.
Frutas	3 raciones/día
Verduras y hortalizas	2 raciones / día (un en crudo)
Frutos secos	3-7 raciones semanales
Dulces, embutidos, snacks, productos industriales	Ocasional y moderado.
Agua	4-8 raciones /día.

Por otro lado para valorar otros aspectos negativos de estos menús, tales como el aspecto, sabor, olor, en resumen las características organolépticas de estos menús, el trabajo se ha basado en:

- La experiencia laboral como auxiliar de enfermería en una residencia geriátrica durante un periodo de tres meses, donde se ha podido valorar tanto las características organolépticas de los menús como la acogida de los ancianos a los mismos.
- La asistencia durante el periodo de prácticas del Grado de Nutrición Humana y Dietética a las cadenas de emplatado del Hospital Santa María y el Hospital Arnau de Vilanova ambos en la ciudad de Lleida donde se ha podido contrastar in situ la apariencia y el olor de estos menús.
- Además de un periodo de prácticas en el servicio de PADES con sede en el Hospital Santa María donde la mayoría de los pacientes atendidos padecía algún trastorno de la deglución con sus correspondientes complicaciones en función de la enfermedad concomitante.

- Segunda fase:

Se ha elaborado un menú semanal de temporada primavera-verano corrigiendo los aspectos negativos identificados en los menús analizados, básicamente relacionados con el incumplimiento de las raciones recomendadas y la cantidad de colaciones de los mismos. Acotando la edad de los destinatarios a ancianos de entre 70-80 años de edad. Se han utilizado las mismas recomendaciones de raciones de la SENC, así como también las recomendaciones de energía en función de la edad y el sexo, hidratos de carbono, proteínas y grasas; y se ha hecho especial hincapié en algunas vitaminas y minerales de especial relevancia para este colectivo tal como indican las mismas recomendaciones. Para el desarrollo del menú se ha utilizado el programa EasyDiet en combinación con las tablas de composición de alimentos del CESNID.

Edad (años)	Necesidades de ingesta energética (Kcal/día)		Macronutrientes
	Hombres	Mujeres	
60-69	2.400	2.000	55-60% HCO 30-35% Grasas 12-15% Proteínas
70-79	2.200	1.900	
>80	2.000	1.700	

Fuente: Sociedad Española Nutrición Comunitaria. *Guías Alimentarias para la Población Española*. SENC Madrid, 2001.

Tabla VII Minerales de especial atención en ancianos. Ingestas Recomendadas (IR)				
IR/día	Ca*: 1.000 mg	Zn* 10 (H) y 7 (M) mg	Fe* 10 mg	Se** 55 µg
Fuentes	Leche y derivados, pescados pequeños comidos enteros, hortalizas, leguminosas, aguas con Ca.	Carnes rojas, pescados, leche, leguminosas.	Fe hemo: vísceras, carnes, aves, y pescados. Fe no hemo: leguminosas, frutos secos y verduras.	Alimentos de origen animal y verduras y hortalizas.
Deficiencia	Menor absorción. Menor 1.25 dihidroxivitamina D. Desmineralización.	Implicado en: mantenimiento del sentido del gusto. Función inmune. Cicatrización.	Pérdidas de sangre. Menor absorción de hierro no hemo (hipo o aclorhidria en gastritis atrófica).	Enfermedad coronaria. Cáncer. Sistema inmune.
Observaciones: * DACH ⁴ , ** DRI ⁴⁶ . Se ha elegido un valor u otro por estar en el mismo nivel. (H) hombres; (M) mujeres. Calcio: Existen grandes discrepancias. Se ha tomado el valor más bajo de IR por considerar que las cifras más altas entran en el rango de no absorción. Cinc: Las necesidades rara vez son cubiertas con la dieta, sobre todo si la ingesta de energía es baja. La fibra y los fitatos de los cereales pueden limitar su absorción. Hierro: El pH ácido es necesario para transformar la forma férrica en ferrosa, para evitar la precipitación del hierro y favorecer la captación por el enterocito.				

Fuente: *Nutrición y recomendaciones dietéticas para personas mayores*. Grupo de trabajo "Salud Pública" de la Sociedad Española de Nutrición. (Revisión)^[1]

Tabla VIII				
Vitaminas hidrosolubles de especial atención en ancianos. Ingestas Recomendadas (IR)				
IR/día	Folato* 400 µg	Vit. B ₁₂ ** 3 µg	Vit. B ₆ * 1,4 (H), 1,2 (M) mg B ₆ (mg)/proteína (g) > 0,02	Vit. C* 100 mg
Fuentes	Verduras, leguminosas, hígado. Lábil a la acción del calor y aire.	Origen animal.	Carnes, pescados, huevos y cereales.	Frutas y hortalizas, (cítricos, fresas, tomates, pimientos y patatas). Lábil a la acción del oxígeno, luz y calor.
Deficiencia	Enfermedad cardiovascular (junto a menor ingesta de vitaminas B ₆ y B ₁₂ = aumento de homocisteína). Deterioro de la pared arterial. Demencia.	Neuropatía periférica, ataxia o alteraciones cognitivas.	Alteración del metabolismo proteico, función cognitiva e inmune.	Implicada en la síntesis de colágeno, cicatrización, funcionamiento adrenal, absorción del hierro nohemo, cataratas, algunos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas.
<p><i>Observaciones:</i> * DACH⁴⁸. ** DRI^{45,46}. (H) hombres; (M) mujeres. Folato. El cambio en las IR de folato, aumentándolas, es un claro ejemplo del mejor conocimiento de sus funciones. Vitamina B₁₂. Existen mayores necesidades de vitamina B₁₂ por la atrofia gástrica, menor secreción ácida y de factor intrínseco. Entre un 10% y un 30% de las personas mayores no absorben adecuadamente la vitamina, aunque gracias a su gran reserva hepática y vida media larga, son necesarios años para desarrollar una deficiencia. Vitamina B₆. Los niveles plasmáticos y séricos de vitamina B₆ en ancianos disminuyen con la edad.</p>				

Fuente: Nutrición y recomendaciones dietéticas para personas mayores. Grupo de trabajo "Salud Pública" de la Sociedad Española de Nutrición. (Revisión)^[1]

- Tercera fase:

Consistente en la confección dentro del ámbito doméstico de todos y cada uno de los platos que contiene el menú semanal de temporada, con sus correspondientes fichas de producción que se adjuntan en el anexo de este trabajo, donde se pueden observar a través de las fotos de los platos las mejoras importantes introducidas en cuanto a presentaciones.

Las fichas de producción incluyen todos los datos referidos a la preparación de los platos: nombre del plato, colación en la que se encuentra, número de comensales, ingredientes y cantidades, utillaje de cocina indispensable para su elaboración, modo de elaboración, unas consideraciones sobre servicio y almacenamiento, y una foto final del emplatado.

En esta fase se han tenido en cuenta distintas reglas y recomendaciones dietéticas aplicables en las distintas fases de confección de los platos, que se detallan a continuación:

1.- Recomendaciones dietéticas a tener en cuenta en la elaboración de platos de la dieta triturada:¹

- Sabor: es muy importante que el puré tenga un buen sabor y por eso deben evitarse los alimentos que puedan dar gustos muy fuertes.
- Textura: intentar siempre que el puré sea fino, sin hilos, pieles, espinas, ni grumos, por lo que deberán eliminarse los alimentos con dichas cualidades. Utilizar una licuadora o trituradora eléctrica y un colador chino. Puede utilizarse caldo para obtener la consistencia deseada del puré. Se deben evitar dobles texturas en las que existan mezclas de líquido-sólido, como una sopa de pasta o frutas que derramen jugo una vez estén en boca.

- Color: se evitará que el puré tenga color oscuro o pardo (son poco apetecibles). Es muy importante la variación de color cuando hay más de un puré en la misma comida, e incluso se intentará variar los colores en todas las comidas.
- Aroma: se evitarán los olores ácidos. Aún no siendo un indicador fiable de contaminación, debe olerse el puré antes de consumirlo con la finalidad de detectar olores extraños.
- Temperatura: los alimentos deberán presentarse, en el momento de consumirlos, a una temperatura cómoda para el anciano, es decir, ni muy caliente ni muy fría. Se tendrá en cuenta la tendencia de los purés a espesarse cuando se enfrían, pudiendo formarse una pasta densa difícil de deglutir y digerir, que no será aceptada por el sujeto.
- Higiene: es imprescindible respetar las normas de higiene en la elaboración de cualquier tipo de puré. Deberá tenerse especial cuidado en la manipulación de los alimentos, así como en la utilización de la trituradora o la batidora (debe estar limpia y desinfectada) para evitar la contaminación cruzada. Someter a cocción todos los alimentos que formarán parte del puré. Preparar siempre la cantidad adecuada al volumen de ingesta, evitando sobrantes. Sin embargo, en caso de que se aprovechen alimentos sobrantes, deberá llevarse a ebullición previa a cada comida (>120° durante 15 minutos).

¹NOTA: Es muy importante tener en cuenta las características organolépticas del preparado (color, aroma, sabor, temperatura) que condicionan y predisponen el acto de comer.

2.- Alimentos recomendables en la elaboración de la dieta triturada:²

- Lácteos: leche, yogurt y queso.
- Carnes: pollo y pavo sin piel, conejo, jamón cocido, ternera, cerdo y cordero.
- Pescado: blanco sin piel, azul fresco y en conserva.
- Huevo: cocido, revuelto, clara cocida, en merengue o punto de nieve.
- Cereales: sémola de trigo, de arroz, tapioca, pan.
- Verduras y hortalizas
- Legumbres: guisantes, lentejas, alubias, garbanzos.
- Frutas: tener especial precaución con las frutas con semillas, tipo fresas, moras, kiwis, etc.
- Grasas: aceite de oliva, semillas, mantequilla.

²NOTA: en este trabajo se ha dado prioridad a los productos locales y de temporada.

3.- Alimentos con texturas difíciles o de riesgo:

- Dobles texturas: mezclas de líquido y sólido: sopas con pasta, verduras, carne o pescado, cereales con leche o muesli, yogures con trozos.
- Alimentos pegajosos bollería, chocolate, miel, caramelos masticables, plátano, pan.
- Alimentos resbaladizos que se dispersan por la boca guisantes, arroz; legumbres enteras (lentejas, garbanzos), pasta.
- Alimentos que desprenden agua al morderse melón, sandía, naranja, pera de agua, ciruelas.
- Alimentos que pueden fundirse de sólido a líquido en la boca helados o gelatinas de baja estabilidad.
- Alimentos fibrosos piña, lechuga, apio, espárragos
- Alimentos con pieles grumos, huesos, tendones y cartílagos, pescados con espinas

- Alimentos con pieles o semillas las frutas y vegetales que incluyen piel y/o semillas (mandarina, uvas, tomate, guisante, soja, fresas, moras, etc.)
- Alimentos crujientes y secos o que se desmenuzan en la boca tostadas y biscotes, galletas, patatas tipo chips y productos similares, queso seco, pan
- Alimentos duros y secos pan de cereales; frutos secos

4.- Modificadores de textura, espesantes:

En el trabajo además de contemplar espesantes naturales ya utilizados en las dietas trituradas convencionales, como pueden ser huevos, harinas de maíz, harinas de trigo, natas, pan, patata, gelatinas, etc.; se han utilizado otros espesantes naturales la goma xantana y el agar agar, muy utilizados en la actualidad en alta cocina y pastelería.

Se contempla la idea de que estas elaboraciones puedan realizarse en el ámbito doméstico y estos espesantes son de fácil acceso, y precio asequible a la mayoría de los consumidores. En este caso se han adquirido en una tienda del ámbito de la repostería de Barcelona, vía Internet, pero se pueden adquirir en herbolarios y otras tiendas del ámbito de la hostelería y pastelería in situ.

- La goma xantana: Xantana o Xantano (E415) es un polisacárido extracelular producido por la fermentación de glucosa o sacarosa del maíz por la bacteria *Xanthomonas campestris*. Este aditivo se utiliza desde hace varios años en la industria alimentaria por su efecto espesante. fue descubierta por el departamento de agricultura de Estados Unidos entre 1950 y 1960, pero fue aprobado como aditivo alimentario en 1968, siendo un aditivo aceptado en EE.UU., Canadá y Europa. La Xantana presenta unas características muy apreciadas por la industria alimentaria, gracias a su estructura, este producto es soluble tanto en frío como en caliente. Su uso principal es modificar la textura original de un líquido proporcionándole viscosidad y densidad, y una de las grandes ventajas que ofrece es que no altera el sabor ni el color del líquido en el que se aplica. Además, la función de la Xantana no se ve afectada por concentraciones elevadas de sales, tampoco influye significativamente el pH.

La xantana un potente emulsionante que además de volumen dará estabilidad a espumas, natas montadas y merengues. En los helados, evita la aparición de cristales de hielo. Evita también la separación de las fases en una emulsión e incluso en puré donde que queremos evitar que se separe el líquido de la pulpa vegetal. Las salsas espesadas con xantana se pueden congelar sin problemas dado que no perderán sus cualidades una vez se descongelen.

- Agar-agar: El agar o agar-agar es una gelatina vegetal de origen marino. Es un polisacárido sin ramificaciones obtenido de la pared celular de varias especies de algas de los géneros *Gelidium*, *Eucheuma* y *Gracilaria*, entre otros. Culinariamente, el agar-agar es importante porque se trata de una gelatina que mantiene su poder gelificante en tibio e incluso en caliente, lo que no sucede con otras gelatinas que operan tan sólo cuando se enfrían mucho. Así su utilización es mucho más versátil y aplicable a preparaciones calientes. En concentraciones bajas lo podemos utilizar para espesar natillas, cremas, caldos, helados, mayonesas, salsas e incluso se puede utilizar como sustituto del huevo en algunas recetas en las que este actúa como agente espesante. También se puede utilizar como gelificante en mermeladas, zumos, compotas, flanes etc.

5.- Reglas en cuanto a presentación y montaje de platos:³

El equilibrio: nos habla de la armonía de todos los componentes del plato partiendo de la elección de los alimentos, pasando por los colores y acabando en sus cocciones. La idea es presentar una gran variedad y además que cada elemento del plato sea compatible entre si. Así podemos decir:

- Alimentos: un plato debe tener variedad de productos atractivos y nutritivos y es importante destacarlos bien, deben ser combinaciones muy atractivas.

- Color: los colores en un plato abren mucho el apetito y son un gran atractivo. En gastronomía se dan prioridad a los tonos brillantes, naturales y a los colores tierra. La idea es elegir una variedad que permita armonía a la vista, pero más aun presentar el color tal cual es: si un brócoli es verde debe ser presentado verde tal cual es no un verde musgo (signo que esta muy cocido).

- Métodos de cocción: en el caso de las dietas trituradas no tienen porque ser distintos de la dieta tradicional, lo que si se recomienda en este colectivo son cocciones ligeras, vapor, hervidos, asados sin exceso de grasas. Lo ideal es poder hacer una cocción tradicional para que el producto conserve todo su sabor original y luego transformarlo en la textura más adecuada para cada individuo. Es la mejor manera para mantener y/o recordar los recuerdos gastronómicos.

- Formas: en la presentación de los platos es interesante jugar con las formas para ello podemos utilizar distintos elementos de emplatado, moldes de emplatado redondos, cuadrados, podemos utilizar moldes de hacer cubitos con distintas formas, por ejemplo con forma de pez para presentar un pastel de pescado, una manera muy fácil en el caso de los ancianos con demencia para que sean capaces de relacionar lo que están comiendo con sus recuerdos.

- Sabores y especias: por último los sabores deben ser variados y compatibles entre si. Utilizar correctamente el método de cocción para conseguir el sabor esperado del producto. En el caso de las especias no es bueno abusar y en el caso de utilizarlas han de estar equilibradas. En estos casos son útiles en pacientes con problemas de salivación (xerostomía), ya que utilizadas en su justa medida puede estimular la misma y facilitar la deglución de los platos. Por ejemplo en el caso de una parmentier (puré patata), que puede resultar pastosa y adherirse al paladar, si la acompañamos con tomate (un elemento ácido) especiado con albahaca siempre dentro de un equilibrio, podemos contribuir a la mejoría de la deglución de este tipo de platos.

La unidad: Cuando los elementos de un plato se unen para formar una estructura, se llama unidad. En el fondo se trata de unir los componentes para mostrar la elegancia de lo simple, la cohesión. La idea es mostrar la menor cantidad de áreas de atención y restar los “espacios en blanco” (son los espacios vacíos del plato).

El punto focal: Este es un punto importante, la guía de nuestro plato. La función es un área específica que llama la atención y automáticamente nos dirige la vista hacia el resto del plato sin distraernos de otros elementos en el mismo plato. Para que esto funcione, la ubicación de los elementos, su relación y cohesión es importante.

El flujo: Esta propiedad es una mezcla de equilibrio, unidad y punto focal. Cuando estos elementos son bien utilizados, damos al plato una sensación de vida, como si este tuviera

movimiento. Todo fluye en dirección para apreciar la totalidad. Dentro de esto, encontramos dos tipos de flujo:

- Balance simétrico: La simetría es la igualdad en ambas caras, esto se refiere a que el flujo sigue una misma dirección, es como si en el plato trazamos una línea imaginaria y vemos que en la separación ambos lados son iguales (no perfectamente...)
- Balance asimétrico: Esto se da cuando en un plato tenemos más de un punto focal y no dejamos unidad. Nos genera varios flujos con el cual tenemos que dar más de un vistazo para apreciar el plato.

La altura: He aquí el capricho que se transformó en norma de montaje. "Mientras más alto el plato, más cerca de dios" dicen los chefs. Sencillamente, este concepto trata de cuan alto es nuestra presentación, da lo mismo si es baja o alta, pero también habla de que tengamos varios relieves y formas que otorguen movimiento al plato. Cuando tenemos varias alturas en un orden que la más alta sirva de punto focal, lograremos un flujo. Pongamos diferentes elementos que den relieve y sean atractivos.

³NOTA: Priorizar el sabor y luego preocuparse de la presentación.

- Cuarta fase:

A priori se ha elaborado un patrón de viscosidad a partir de elementos comerciales y/o habituales que están incluidos en las dietas trituradas indicadas en pacientes con alteraciones de la deglución. En total se han medido doce de estos productos con el objetivo a posteriori de poder comparar su viscosidad con la de los elementos que forman parte del nuevo menú que plantea este trabajo.

Es por ello que también se han recogido 17 muestras de algunas de las elaboraciones realizadas para este trabajo, haciendo especial hincapié en las más novedosas del menú, para medir su viscosidad y poder contrastar con el patrón creado, si son platos seguros para los ancianos que siguen una dieta triturada y que además tienen trastornos en la deglución.

Para la realización de esta última fase del trabajo ha resultado imprescindible la colaboración de la empresa del sector lácteo "Puleva Food S.L." con domicilio en Mollerussa, que ha prestado sus instalaciones y su viscosímetro.

La medición de la viscosidad se ha realizado con un viscosímetro Brookfield modelo DV-1, que cuenta con cuatro husillos para medir las distintas viscosidades.

Se ha medido a través de modos temporizados, es decir, una vez puesta la muestra en vaso, con el husillo adecuado, se ha procedido a la lectura de la viscosidad programando el viscosímetro a una velocidad determinada (30 rpm) y durante dos minutos para que recoja las viscosidades durante ese periodo de tiempo, dando como resultado final en la pantalla del mismo una viscosidad media expresada en centipoises.

Se han realizado tres mediciones de viscosidad de los distintos elementos de la dieta triturada tanto para establecer el patrón como en las mediciones de los nuevos elementos del menú planteado por este trabajo. Así mismo se han registrado las temperaturas de inicio de la medición y las temperaturas finales de medición de los productos, ya que la textura/viscosidad de los mismos se puede ver influenciada por las diferentes temperaturas.

Con estos resultados de viscosidad se han elaborado unos gráficos comparativos vía Excel para poder evaluar la misma, que se detallan en el apartado de resultados y discusión de este trabajo.

Además de la realización de un patrón para valorar los nuevos platos incluidos en el menú para dieta triturada de este trabajo también se han tenido en cuenta los diferentes rangos de las texturas en los líquidos según la National Dysphagia Diet publicada en 2002 por la Asociación Americana de Dietética, que son:

Líquidos finos	1-50 centiPoise (cP)
Textura néctar	51-350 centiPoise (cP)
Textura miel	351-1.750 centiPoise (cP)
Textura pudding	> 1.750 centiPoise (cP)

Con la finalidad de comprobar los resultados obtenidos con el viscosímetro, se ha empleado el método de la cuchara, para la valoración de las viscosidades de los platos contenidos en el nuevo menú. En una tabla a continuación de este párrafo se exponen las principales características de las distintas viscosidades utilizadas en el tratamiento de la disfagia, en las que se basa este método.

Características de las principales viscosidades para el tratamiento de la disfagia	
<p>Viscosidad néctar:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Puede beberse sorbiendo con una pajita - Puede beberse en taza - Al caer forma un hilo fino
<p>Viscosidad miel:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - No puede beberse con pajita - Se puede tomar en taza o tomar con cuchara - Al caer forma gotas espesas - Al cogerlo con una cuchara no mantiene su forma
<p>Viscosidad pudding:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - No puede beberse - Solo puede tomarse con cuchara - Al caer forma bloques - Al cogerlo con una cuchara sí mantiene su forma

Resultados y discusión:

Es importante recordar las cuatro fases de este trabajo para tener un mejor encuadre de los resultados, estas consistían en:

1. Recopilación de menús para dieta triturada de distintos centros residenciales de España, para identificar aquellos aspectos negativos en cuanto a raciones, número de colaciones, presentaciones, características organolépticas, etc.
2. Elaboración de un menú semanal de temporada con la correspondiente corrección de los aspectos negativos detectados.
3. Confección en el ámbito doméstico de los platos que componen dicho menú.
4. Valoración de la viscosidad de los platos mejorados en comparación con un patrón elaborado a partir de componentes de la dieta triturada tradicional.

- En la primera fase

Se valoran menús que se han ido recopilando a través de Internet de las páginas de distintos centros residenciales, distribuidos por todo el territorio Español. Los aspectos negativos que se han encontrado básicamente giran entorno a las raciones recomendadas y número de colaciones. Ya que no ha sido posible la valoración del menú en función de las calorías, así como tampoco de porcentajes de macronutrientes recomendados para este grupo de edad; debido a que los menús carecen de cantidades empleadas en las elaboraciones de cada uno de sus platos o bien no indican el valor nutricional de cada colación y por tanto ha sido imposible calcular si son adecuados en cuanto a calorías y porcentajes de macronutrientes.

En lo referente a las raciones, lo primero a destacar es que en todo menú diario, para cualquier sujeto, cuando hablamos de dos raciones de verduras y hortalizas diarias, tenemos que contemplar que al menos una ración ha de ser en crudo.

Si bien es cierto que las raciones de verduras son abundantes en este tipo de menús, un aspecto negativo de estos, es que no contienen la ración de verdura en crudo diaria. Aspecto importante porque las verduras y hortalizas en crudo aportan ciertos productos que previenen y protegen de algunas enfermedades. Es muy importante una ingesta equilibrada entre verduras y hortalizas crudas y cocinadas porque la misma verdura puede aportar distintos elementos protectores en crudo que cocinada.

Se observa una deficiencia importante en cuanto a raciones de cereales (4-6 raciones recomendadas), siendo en la mayoría de los casos mínima la aparición de estos en los menús consultados, salvo por el hecho de figurar pan tostado, galletas en el desayuno y/o la merienda o algún tipo de producto industrial tipo bollo o magdalena. Estos productos de origen industrial según las recomendaciones han de ser de consumo ocasional y en estos menús las contemplan a diario. Por otro lado no especifican el modo en el que se ingieren, es decir se entiende que sirven de acompañamiento para la infusión, café, etc., si tenemos en cuenta las recomendaciones de productos de riesgo, cualquiera de ellos usado de un modo incorrecto en sujetos con disfagia puede dar lugar a aspiraciones debido a que en boca desprenden el líquido con el que han sido mezclados.

Por el contrario lo que si se observa es el uso de patata en mas una colación al día como ingrediente de los purés, en algún caso arroz, nada de pasta y muchos menos se observa tal y como indican las recomendaciones el origen integral de estos alimentos.

En cuanto a las raciones de legumbres las raciones recomendadas nos indican que se han de consumir de dos a cuatro veces por semana, en este caso de los menús consultados la mayoría contaba con al menos dos raciones a la semana de purés de legumbres, eso si, sin especificación del tipo de legumbre con que estaba confeccionado el puré. En otros casos se han identificado menús, bien es cierto, que en menor porcentaje que no incluía ninguna ración de legumbres a la semana.

De dos a tres raciones al día son las recomendadas de frutas, lo que se puede observar en los menús analizados es que incluyen la fruta en triturado una vez al día como postre en particular en las comidas y eligen los postres lácteos como postre para las cenas, en otros menús alternan una colación con fruta y otra con postre lácteo. En resumen los menús analizados a pesar de incluir frutas lo hacen por debajo de las recomendaciones establecidas. Hay que tener en cuenta la importancia de estos alimentos junto con las verduras, como alimentos con elementos reguladores y protectores.

Las recomendaciones para el grupo de las carnes magras y aves, y para el grupo de los pescados son de tres a cuatro raciones por semana para cada grupo. En este sentido los menús analizados parece que si cumplen con las raciones recomendadas, en algún caso predomina más el uso de elementos proteicos a partir de carnes y aves que de pescado, pero en general la relación entre raciones de carne y pescado es superada por las raciones de pescado a la semana, tal como recomiendan últimamente muchos expertos y publicaciones que ha de ser. Por el contrario lo que estos menús no nos permiten saber es la cantidad de estos elementos que componen el puré o el triturado, es decir no sabemos si el gramaje de pescado o carne es el adecuado a la ración según las recomendaciones. Por la confección del menú, estos triturados contienen mas cantidad de verduras y hortalizas que alimento proteico ya sea pescado o carne. Una observación importante es que de los 15 menús analizados sólo en el caso de uno se ha podido verificar el tipo de pescado que utilizaban en la confección del mismo, confirmando que incluía pescado azul (sardinas y salmón) un aspecto destacable ya que es fuente importante ácidos grasos esenciales y deben estar incluidos en cualquier tipo de menú.

El contenido de huevos de los menús (recomendación 2-3 huevos semanales), en la mayoría de los casos ha sido imposible valorar si contenían este alimento tanto como ingrediente o utilizado como elemento unificador. En el caso de dos menús si que se ha evaluado que la presencia de este elemento era de una ración a lo sumo dos a la semana como plato del menú.

En lo referente a los frutos secos no se ha observado en ninguno de los menús analizados la presencia de este elemento, las recomendaciones nos dicen que un menú debe incluir de tres a siete raciones semanales, ya que son importantes porque son fuente de ácidos grasos esenciales.

Para finalizar las raciones recomendadas de leche y derivados van de dos hasta cuatro raciones diarias, el problema de los menús analizados es que son menús muy generales que aportan poca información en general sobre todos y cada uno de los elementos que componen el menú, en el caso de la leche no podría ser de otra manera, ya que la ración valorable sería en los casos que incluyen el postre lácteo en una de las colaciones del día, ya sea la comida o la cena.

En otro apartado de esta primera fase a partir de varias experiencias tanto de estancias en prácticas como laborales se valoran las presentaciones y características organolépticas de estos menús.

En las formas se presentan siempre platos iguales, con la misma presentación y volumen, sin altura o movimiento o algún elemento destacable que sirva para estimular el apetito a las personas que son consumidoras a diario estos menús. En algunos casos de segundos platos pueden observarse intentos para realizar por ejemplo pasteles de pescado, en las que se trata de corregir este aspecto negativo de la dieta triturada, pero son escasas las incorporaciones de este tipo de platos en el transcurso de un menú semanal, más bien se utilizan en periodos de tiempo mas largos, como excepciones de los menús.

Son platos tan monotemáticos que el anciano no puede relacionar el contenido con el producto, es decir no puede reconocer o identificar el plato que se esta comiendo. Al ser formas, colores, sabores y olores tan repetitivos se lleva la impresión de estar siempre comiendo el mismo plato, tomando aun más fuerza la sensación de monotonía.

Al tratarse de una dieta triturada los platos son monocromáticos, es decir, se mueven en gamas de colores muy parecidas, van de marrones a pardos, pasando por distintas gamas de verdes, alguno anaranjado y blancos, contribuyendo aun más a un cierto tedio. Esto es debido al efecto de la propia trituración, hace que predominen los colores de los elementos más coloridos contenidos en el triturado o puré, por supuesto también influye el tipo de cocción, que puede hacer que un producto de un determinado color presente distintas gamas del mismo color en función de la misma.

Igual ocurre en el caso de los sabores durante la trituración se camuflan unos sabores con otros más potentes dependiendo del contenido del triturado o puré, si bien es cierto que los triturados de carne o pescado son más reconocibles.

En cuanto a las texturas durante las distintas experiencias en ocasiones se han encontrado triturados bien elaborados en función de las circunstancias del anciano, pero también es cierto que en la mayoría de los casos son triturados que se mueven en rangos muy extremos desde purés más ligeros a purés mucho mas densos, en muchas ocasiones haciendo más difícil la ingesta por parte del anciano y contribuyendo al deterioro del estado nutricional del mismo.

- En la segunda fase

Se ha elaborado un menú semanal de temporada primavera – verano, haciendo especial hincapié en productos de consumo local, en el se presentan alternativas diferentes para una dieta triturada, corrigiendo los aspectos negativos de las dietas trituradas más convencionales analizadas:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Leche desnatada con cereales arroz enriquecidos Zummo de albaricoque	Leche desnatada con copos de avena, plátano y miel	Leche desnatada con cacao y cereales de maíz enriquecidos. Zummo de naranja.	Leche desnatada con cacao y cereales de arroz enriquecidos. Zummo de naranja.	Leche desnatada con cereales ricos en fibra. Zummo de naranja.	Leche desnatada con copos de avena y miel Zummo de naranja	Leche desnatada y cereales con chocolate. Zummo naranja.
Media mañana	Gaspacho	Batido de té rojo con frutas, verduras y nueces	Batido frutas con germen trigo.	Crema fría de melón y yogurt griego	Batido kiwi y plátano con galleta maria.	Batido frutas con polen	Batido de cerezas, melón y semillas lino.
Comida	Crema de lentejas con espuma de boletus. Pastel pavo con alcachofas. Flan de queso	Hummus Yogurt de bacalao con coailis de pimiento. Sandia	Ensalada griega Butifarra con alubias. Mousse ligera de frambuesas.	Ensaladilla rusa. Macedonia frutas	Chupito de crema espárragos trigueros. Pasta boloñesa Piña alimbar.	Crema de brécol con jamón Redondo ternera con verduras. Gelatina de ciruela	Ensalada mixta Risotto de gambas al azafrán. Nisperos con merengue
Merienda	Batido de frutos rojos	Mousse de arroz con leche.	Panacota de café	Natillas de horchata	Delicias de limón	Flan de almendra y pistachos.	Crema de uvas
Cena	Puré tricolor de zanahoria y brécol. Mousse de salmón ahumado con crema aguacate Naranja	Crema de escolibada. Terrina pescado. Dados de fresa.	Crema de puerros y manzana. Pastel de atún Batido de temporada.	Cubos de puré haba Flan de calabacin y mejillones. Compota de pera	Ensalada tomate, mozzarella y anchoas. Crema de marisco. Vasitos de mango, kiwi y yogurt	Vaso de remolacha con queso. Mejillones al vapor en vinagreta. Batido de mango y damascos.	Parmentier con salsa de tomate a la albahaca. Pimientos rellenos de pollo y setas Mousse fresones

En este menú hay que tener en cuenta varias cuestiones:

- Los zumos del desayuno y todos los elementos líquidos se han de adaptar a las circunstancias de la persona a la que va dirigido el menú.
- Las colaciones de media mañana y merienda pueden alternarse.
- A la leche del desayuno se puede añadir: cacao en polvo, café, Eko, etc.
- En los batidos de la colación de media mañana, podemos incluir diferentes clases de semillas tal y como consta en el menú, que se pueden ir alternando pequeñas raciones de frutos secos, teniendo en cuenta que ha de quedar bien triturado para evitar tropiezos que dificulten la deglución o algún tipo de problema secundario, si es necesario colar en batido antes de ingerir.
- Para una correcta hidratación la bebida recomendada es el agua con espesantes, otras opciones son los zumos e infusiones también con espesantes, las recomendaciones son de 8 vasos de agua al día.

A continuación se presentan unas tablas para la evaluación de nuevo menú, que recogen la siguiente información:

Tabla 1: Comparativa de ingestas de energía y % macronutrientes en los ancianos. Para evaluar si el menú elaborado se adapta a las recomendaciones de energía y porcentajes de proteínas, hidratos de carbono y lípidos.

Tabla 1: Comparativa de ingestas de energía y macronutrientes en los ancianos				
Elementos	Recomendaciones	Valor mínimo	Valor medio	Valor máximo
Energía total	2200 kcal varones 1900 kcal mujeres Edad: 70-80 años	2014.5 kcal	2.278.4 kcal	2470 kcal
Proteínas	12- 15 %	14.1%	16.2 %	17.5%
Lípidos	30-35%	26.8%	30.3%	33.2%
Hidratos carbono	55-60%	51%	56.5 %	65.4%

- En base a la información recogida en esta tabla podemos decir que en cuanto a cantidad de energía siempre a partir del valor medio (2.278.4 kcal), este menú sería correcto en el caso de los varones de entre 70-80 años de edad y haciendo unos pequeños ajustes también podría utilizarse en el caso de las mujeres.
- En el caso del porcentaje de proteínas partiendo del valor medio (16,2%) podemos decir que se encuentra un 1% por encima de las recomendaciones, pero en este caso estamos hablando de que nuestros ancianos pueden tener déficit de proteínas por lo cual es un porcentaje aceptable.
- En el caso de los lípidos el valor medio (30.3%) nos indica que estamos dentro de los valores recomendados para la población anciana española de entre 70-80 años, aunque en el límite por debajo, destacar que el menú se compone de elementos que aportan gran cantidad de ácidos grasos esenciales como pescado, frutos secos y aceite de oliva en todas sus elaboraciones; y no contiene a penas grasas saturadas.
- En cuanto al porcentaje medio de hidratos de carbono (56.5%) también esta dentro de los valores recomendados, en el límite mas inferior, destacar que el menú se compone de hidratos de carbono complejos en su gran mayoría y de origen integral.

Tabla 2: Comparativa de ingestas de vitaminas hidrosolubles de especial atención en los ancianos. Para evaluar si el menú elaborado se adapta a las recomendaciones de estas vitaminas.

Tabla 2 : Vitaminas hidrosolubles de especial atención en ancianos				
Vitaminas	Recomendaciones	Valor mínimo	Valor medio	Valor máximo
Acido fólico/folato	400 µg/día	563.9 µg/día	771.81µg/día	958.3 µg/día
Vitamina B ₁₂	3 µg/día	2.7 µg/día	9.8 µg/día	21.1µg/día
Vitamina C	100 mg/día	289.2 mg/día	437.08 mg/día	607.2 mg/día
Vitamina B ₆	1.4 mg/día (H) 1.2mg/día (M)	2.3 mg/día	3.5 mg/día	4.3 mg/día

- Todos los valores medios para la vitaminas hidrosolubles de esta tabla esta muy por encima de las recomendaciones establecidas, pero tenemos que tener en cuenta que en este colectivo se dan problemas de absorción y metabolismo de muchos nutrientes debido a modificaciones propias de la edad, así mismo también debido a su pluripatología, es frecuente que estén polimedicados, circunstancia que nos lleva a que puedan producir interacciones fármaco- nutrientes limitando su absorción, metabolismo y excreción. Fármacos como los antiácidos, antiinflamatorios, antibióticos, diuréticos, etc.

Tabla 3: Comparativa de ingestas de minerales de especial atención en los ancianos. Para evaluar si el menú elaborado se adapta a las recomendaciones estas minerales.

Tabla 3 : Minerales de especial atención en ancianos				
Minerales	Recomendaciones	Valor mínimo	Valor medio	Valor máximo
Calcio	1000 mg/día	735.1 mg/día	1071.5mg/día	1327 mg/día
Zinc	10 mg/día (H) 7 mg/día (M)	11.9 mg/día	13.84 mg/día	17.9 mg/día
Hierro	10 mg/día	19.5 mg/día	24.32 mg/día	32.2 mg/día
Selenio	55 µg/día	42.5 µg/día	57.02 µg/día	78 µg/día

- Los valores medios de los cuatro minerales representados en la tabla se ajustan a las recomendaciones, decir del cinc que es un elemento difícil de ajustar en cualquier tipo de dieta, es un mineral de gran importancia en la conservación del sentido del gusto, lo que repercute en una mayor apetencia a la hora de comer.
- En el caso del calcio en las personas mayores deben cuidarse los aportes dietéticos de calcio, su mejor biodisponibilidad y otros factores implicados en su metabolismo.
- El selenio es un mineral con función protectora antioxidante, protectora frente al envejecimiento y en algunos procesos carcinogénicos.
- El hierro es un mineral muy importante dado que en los ancianos se suelen dar anemias por falta de consumo de proteínas de origen animal, por tanto es importante mantener unos niveles dentro de las recomendaciones para este colectivo.

Tabla 4: Comparativa de ingestas de otros elementos de especial atención en los ancianos. Para evaluar si el menú elaborado se adapta a las recomendaciones estas elementos.

Tabla 4 : Otros elementos de especial atención en ancianos				
Elementos	Recomendaciones	Valor mínimo	Valor medio	Valor máximo
Fibra	20-35 g/día	26.9 g/día	41.12 g/día	52.6 g/día
Colesterol	Inferior 300 mg/día	101.3 mg/día	283.8 mg/día	438 mg/día

En el caso de la fibra los valores medios de este menú nos muestran que están por encima de las recomendaciones, no es una diferencia muy significativa, pero por otro lado en estas edades se dan muchos problemas de estreñimiento provocados por cambios producidos en el organismo, la falta de actividad física, ausencia de residuos suficientes en la dieta, entre otros, es por esto que estos valores medios nos ayudan a contrarrestar estos problemas sin necesidad de recurrir a otras practicas, simplemente aumentando el residuo de la dieta tal como contempla esta media.

En el caso del colesterol el valor medio también esta dentro de las recomendaciones, pero podría ser de interés reducir estos valores en función de las patologías concomitantes.

- En la tercera fase

Se han confeccionado en el ámbito doméstico todos los platos de este menú teniendo en cuenta distintas reglas y recomendaciones dietéticas para los ancianos con alteraciones de la deglución, con la intención de corregir los aspectos negativos detectados en cuanto a presentación y características organolépticas de los platos de una dieta triturada tradicional.

Para poder evaluar la efectividad de los métodos se han diseñado unas fichas de producción donde se incluyen fotos de presentación de cada plato que se adjuntan en el anexo de este trabajo.

Se han respetado algunas formas de la dieta triturada tradicional, es decir existen purés o triturados en este nuevo menú pero se han hecho pequeñas modificaciones en cuanto a presentación básicamente enfocada a la vajilla.

Por otro lado se han utilizado espesantes naturales fuera de los ya utilizados en las dietas tradicionales, tales como la goma Xanana o el agar agar, lo que ha permitido hacer presentaciones más innovadoras y atractivas para los ancianos con este tipo de alteraciones. Con ayuda de estos espesantes se ha podido jugar con los volúmenes, separar los distintos componentes de un plato fuera de un triturado convencional y componer nuevos platos con una gama más amplia de colores, predominando los colores naturales de los alimentos, y construyendo al equilibrio y armonía de los platos.

Las cocciones empleadas tales como vapor, cocciones suaves o cocciones tradicionales nos ayudan a preservar el sabor, básicamente se han utilizado cocciones adecuadas a cada alimento, con la finalidad de preservar los sabores y colores genuinos para que sean perfectamente reconocibles por los comensales. Se han utilizados especias y otros condimentos de modo equilibrado indicados a cada tipo de plato para resaltar los sabores sin necesidad de utilizar sal en las elaboraciones.

Se trata de evocar esos recuerdos que tienen de las comidas tradicionales, que establezcan una relación directa con lo que tienen que comer, porque la mayoría no son conscientes de que deben por prescripción médica tomar este tipo de dietas.

La elaboración de estos platos como se decía al comienzo ha tenido lugar en el ámbito doméstico, por lo tanto se entiende que es asumible por la cocina de un centro residencial o institución dedicada a pacientes con este tipo de alteraciones, dado que no ha supuesto mayores desembolsos económicos, de logística y de tiempo, sólo es necesario contar con personal profesional tanto en el ámbito de la cocina como en el ámbito de nutrición, utilización de productos locales y sobre todo de temporada que siempre son más baratos y además ir actualizando los conocimientos del personal tanto a nivel gastronómico como a nivel nutricional.

En el caso que pueda suponer costes adicionales en personal, productos, formación, etc., lo acertado es pensar que estas mejoras repercutirán favoreciendo el buen estado nutricional de los ancianos, se minimizarán los riesgos derivados de este tipo de alteraciones y mejorará la calidad de vida de los mismos, lo que a largo plazo repercutirá en la economía y prestigio del centro en cuestión.

- En la cuarta fase

Se ha valorado la viscosidad de los platos elaborados para el nuevo menú, y se han comparado con un patrón teniendo en cuenta las recomendaciones de viscosidades de la National Dysphagia Diet publicada en 2002 por la Asociación Americana de Dietética, estas mediciones se han llevado a cabo con un viscosímetro. Por otro lado con el fin de comprobar las medidas de viscosidad dadas por el viscosímetro, se ha utilizado el método de la cuchara basado en las principales características que han de cumplir las diferentes viscosidades.

En el caso de la valoración de la viscosidad con el viscosímetro se han obtenido unos resultados para ambas viscosidades que se recogen en dos tablas:

La primera tabla de nombre “viscosidades patrón a partir de elementos habituales de la dieta triturada”, donde se recogen las mediciones de viscosidad de algunos elementos que forman parte de las dietas trituradas convencionales de origen comercial. En esta tabla esta marcado con amarillo los valores medios resultantes de tres mediciones. Nos indican el valor de viscosidad para cada elemento contenido en la misma.

La segunda tabla de nombre “viscosidades de elementos del menú confeccionado” donde se recogen las mediciones de viscosidad de algunos elementos que forman parte de los platos elaborados para la opción de menú que ofrece este trabajo. En esta tabla esta marcado con amarillo los valores medios resultantes de tres mediciones. Nos indican el valor de viscosidad para cada elemento contenido en la misma.

Ambas tablas se recogen en la página a continuación de estos párrafos.

Tabla 1: Viscosidades patrón a partir de elementos habituales de la dieta triturada							
Elementos	Temperatura inicial	Husillos	Medición 1	Medición 2	Medición 3	Media	Temperatura final
Natillas	20°C	4	402 cP	394 cP	375 cP	390 cP	19.5 °C
Flan huevo	18°C	4	160 cP	412 cP	297 cP	289 cP	17.3 °C
Gelatina comercial	13°C	4	391 cP	204 cP	162 cP	252 cP	14 °C
Yogurt piña	17°C	4	272 cP	243 cP	307 cP	274 cP	19 °C
Crema puerros (Resource)	45°C	4	301 cP	308 cP	325 cP	311 cP	35 °C
Crema garbanzos (vegenat)	47°C	4	cP	cP	cP	cP	40 °C
Água gelificada (Resource sabor pera)	22°C	4	510 cP	552 cP	488 cP	516 cP	23 °C
Papilla multicereales (Nestlé nutrición)	47°C	3	99 cP	134 cP	103 cP	112 cP	40 °C
Tarrina frutas (Nestlé nutrición)	22°C	4	195 cP	183 cP	210 cP	196 cP	23 °C
Espesante (Resource)+ zumo naranja:							
Textura pudding	17°C	4	797 cP	756 cP	813 cP	789 cP	19.5 °C
Textura néctar	17°C	4	35 cP	43 cP	68 cP	49 cP	19.5 °C
Textura miel	17°C	4	179 cP	178 cP	186 cP	181 cP	19.5 °C

Tabla 2: Viscosidades de elementos del menú confeccionado							
Elementos	Temperatura inicial	Husillos	Medición 1	Medición 2	Medición 3	Media	Temperatura final
Leche galletas	47 °C	4	208 cP	218 cP	256 cP	227cP	40 °C
Leche avena	47 °C	4	502 cP	489 cP	523 cP	505 cP	40 °C
Leche cereal maíz	47°C	4	137 cP	154 cP	158 cP	149cP	39 °C
Crema escalibada	47°C	4	307 cP	249 cP	288 cP	274cP	40 °C
Puré patata	47°C	4	316 cP	311 cP	306 cP	311cP	45 °C
Crema remolacha	22°C	3	337 cP	274 cP	230 cP	280cP	23 °C
Crema pimiento	40°C	4	361 cP	174 cP	354 cP	296cP	39 °C
Lechuga	13°C	3	380 cP	421 cP	380 cP	394cP	15°C
Tomate	13°C	4	926 cP	935 cP	933 cP	931cP	23 °C
Pepino	13°C	4	420 cP	375 cP	375 cP	390cP	14°C
Cebolla	13°C	4	718 cP	670 cP	396 cP	594cP	15 °C
Remolacha	12°C	4	519 cP	474 cP	455 cP	482cP	15 °C
Puré alubias	47°C	4	507 cP	521 cP	530 cP	519cP	39 °C
Mousse arroz	47°C	4	946 cP	927 cP	930 cP	934cP	40 °C
Pasta	47°C	4	435 cP	441 cP	448 cP	442cP	40 °C
Arroz leche	12°C	4	2235 cP	2145 cP	2085 cP	2155cP	18 °C
Butifarra	47°C	4	965 cP	970 cP	982 cP	972cP	40 °C

A partir de los valores medios de estas tablas se han elaborados unos gráficos para comprobar que las viscosidades están dentro de las recomendaciones marcadas por esta asociación americana, son los que se exponen a continuación:

Gráfico 1: A partir de los estos valores medios recogidos en la tabla 1 se ha elaborado un gráfico, que se muestra a continuación de este párrafo, para confirmar que estos productos están dentro del rango de viscosidades indicado por la National Dysphagia Diet, aunque cabe destacar que en el caso de las texturas elaboradas a partir del espesante con zumo de naranja, a pesar de haber tenido en cuenta las indicaciones del fabricante para la elaboración de las distintas texturas estas no coinciden con los rangos publicados por esta asociación americana de dietética.

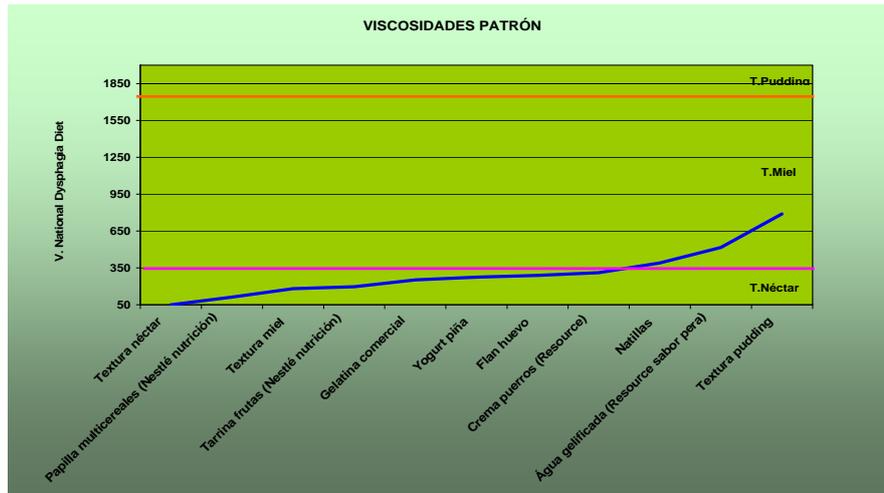
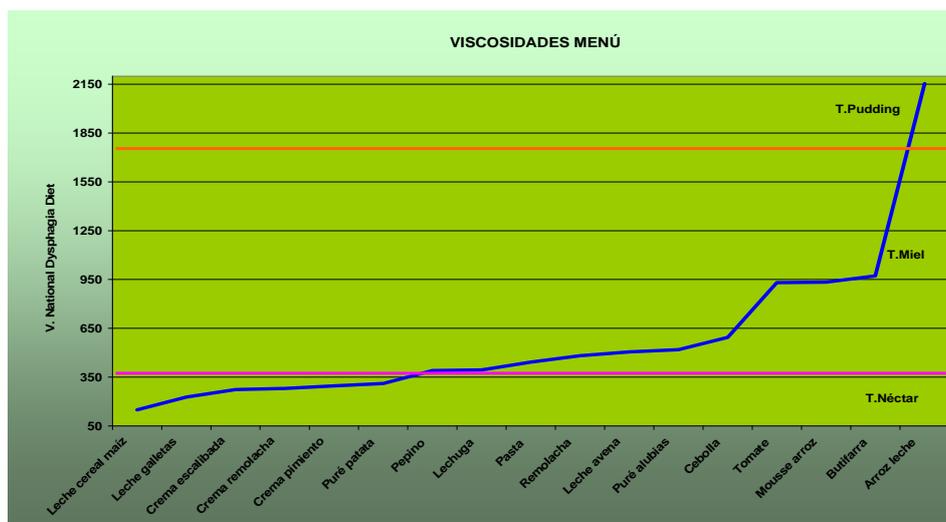


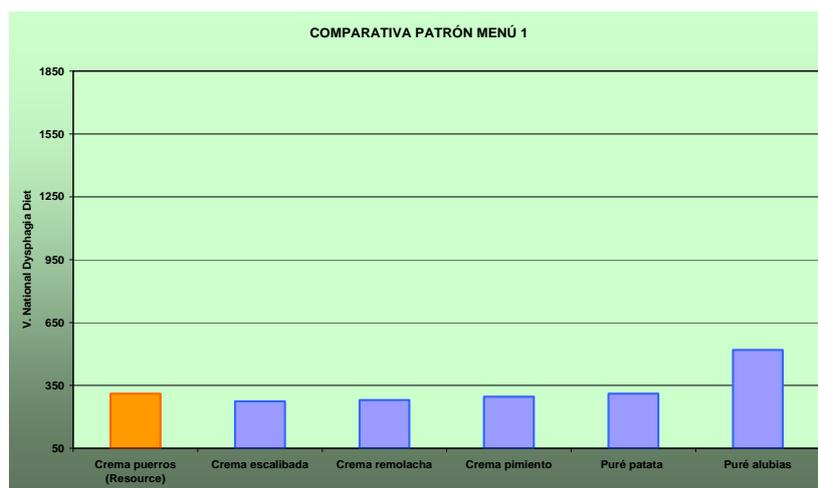
Gráfico 2: a partir de los valores medios obtenidos en la tabla 2 se procede igual que en el caso del patrón, se muestra una gráfica que confirma que las texturas de estos nuevos platos se adaptan a los rangos para texturas néctar, miel y pudding que marca la National Dysphagia Diet, encontramos platos sobre todo en las texturas néctar y en mayor medida en la textura miel. Tan solo un postre la mousse de arroz con leche entra en el rango de la textura pudding.



Por último establecer una comparativa entre elementos del patrón y elementos que forman parte del menú mejorado que propone este trabajo para los ancianos con alteraciones de la deglución:

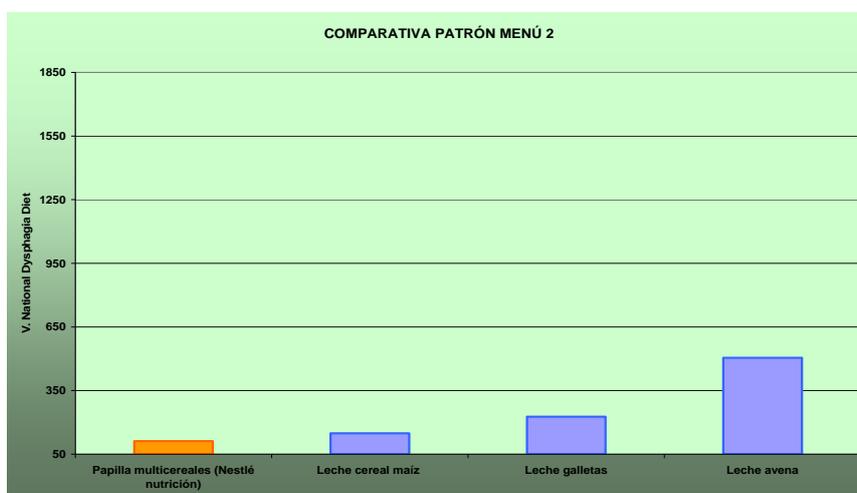
En el primer gráfico con nombre “Comparativa patrón menú 1”, se muestra un elemento comercial integrante en el grupo patrón (crema de puerros) y en color añil los elementos del menú propuesto que son la crema de escalibada, crema de remolacha, crema de pimientos, puré de patatas y puré de alubias.

En este gráfico podemos observar que todos los elementos tanto el del patrón como los elementos del menú coinciden en textura están dentro de la textura néctar, salvo el puré de alubias que entraría en la textura miel. Aunque todos están en los límites de la textura miel.



En el segundo gráfico con nombre “Comparativa patrón menú 2”, se muestra un elemento comercial integrante en el grupo patrón (papilla multicereales) y en color añil los elementos del menú propuesto que son leche con cereales de maíz, leche con galletas y leche con cereales avena.

En este caso estarían todos dentro de la textura néctar excepto la leche con cereales de avena que se encantaría bien diferenciada en la textura miel. Destacar que dentro de los elementos que se encuentran en la textura pudding el elemento comercial es el de menor viscosidad respecto de los elementos del menú, entre lo cuales a su vez también se aprecia diferencia.



Con la finalidad de asegurar los resultados obtenidos a partir del viscosímetro, se ha procedido a comprobar las muestras recogidas de los platos elaborados a partir del método de la cuchara, basado en unas características principales para las tres viscosidades más utilizadas en la disfagia. A partir de este método se ha podido comprobar que en la mayoría de los casos las medidas aportadas por el viscosímetro no coinciden.

Por lo que están en duda las mediciones realizadas por el mismo, siendo precisas la realización de nuevas mediciones con otro viscosímetro y otra metodología.

En el caso del método de la cuchara hemos podido comprobar que la viscosidad de los platos del nuevo menú planteado por este trabajo, se sitúan dentro de las texturas miel siendo este el caso de los batidos de media mañana por ejemplo y en el caso de los platos más novedosos como serían las ensaladas, butifarra, parmentier, etc., estarían dentro de la textura pudding. En el apartado de metodología podemos encontrar una tabla que nos da la información necesaria sobre las características de las principales viscosidades.

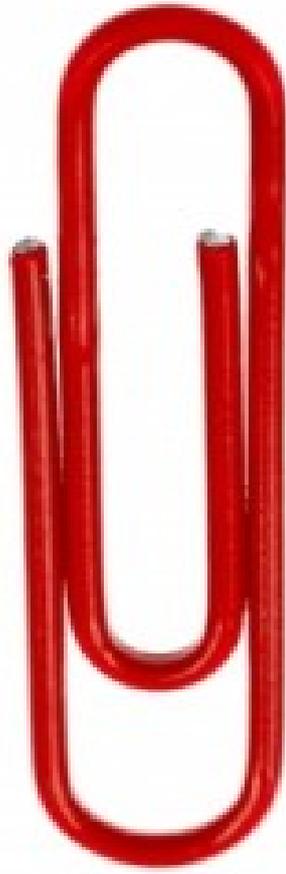
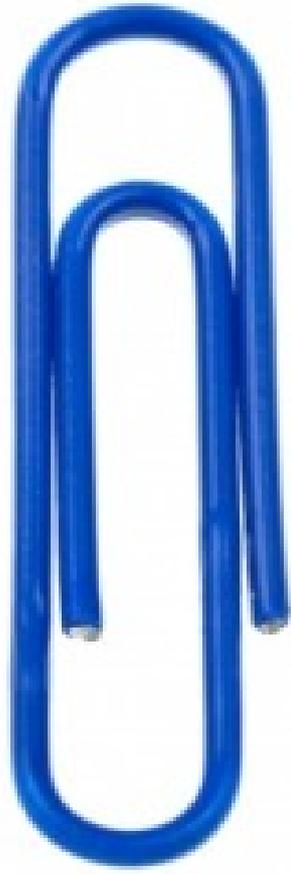
Conclusiones:

1. El nuevo menú planteado en este trabajo contribuye a mejorar la alimentación en la tercera edad, con ello su salud y calidad de vida en términos generales.
2. Se ha demostrado que es posible cambiar los menús tradicionales para dieta triturada en el ámbito nutricional adaptándose a las recomendaciones dietéticas que existen en España para este grupo de edad.
3. El menú que presenta el trabajo se adapta a raciones de grupos de alimentos recomendadas, cantidad de energía, porcentajes de proteínas, hidratos de carbono y grasas así como también a las recomendaciones de vitaminas, minerales y otros elementos a tener en cuenta en este colectivo.
4. Un aspecto importante del menú presentado es que incluye cada día una ración de verduras – hortalizas en crudo en forma de ensaladas o incluidas en los batidos.
5. Se han observado los aspectos negativos de los menús tradicionales relacionados con las presentaciones de los platos y las características organolépticas de los mismos; platos monocromáticos, monotemáticos, de sabores y olores similares, aburridos y repetitivos que contribuyen a la monotonía de estas dietas.
6. El nuevo menú ha conseguido mejorar la presentación de los platos creando platos armoniosos y equilibrados en cuanto a aspecto, texturas, colores naturales, sabores genuinos y olores agradables.
7. Se han elaborado platos con productos locales, incluyendo platos de la cultura gastronómica de la zona en la que se desarrolla el trabajo, además de utilizar cocciones adecuadas a cada alimento para preservar sus características organolépticas y su valor nutricional.
8. El nuevo menú no contempla la presencia de enfermedades concomitantes, salvo por el hecho que esta elaborado sin sal, en otros casos sería necesario una adaptación individualizada.
9. Como conclusión final decir que estos platos permiten evocar los recuerdos que tienen de las comidas tradicionales, favoreciendo que establezcan una relación directa con lo que tienen que comer, porque la mayoría de estos pacientes no son conscientes de que deben por prescripción médica tomar este tipo de dietas y no las aceptan.

Bibliografía:

1. Arbonés G, Carbajal A, Gonzalvo B, González-Gross M, Joyanes M, Marques-Lopes I, et al. Nutrición y recomendaciones dietéticas para personas mayores. Grupo de trabajo "Salud pública" de la Sociedad Española de Nutrición (SEN). *Nutr Hosp.* 2003;18(3):109–37.
2. Clavé P, Verdaguer A, Arreola V. Disfagia orofaríngea en el anciano. 2006; 16(1):37–41.
3. Bolaños RN. Malnutrición en pacientes geriátricos con pérdida de piezas dentales y uso de prótesis removible. 2014;
4. Botella Trelis JJ, Ferrero López MÍ. La alimentación del enfermo de Alzheimer en el ámbito familiar. *Nutr Hosp.* 2004; 19(3):154–9.
5. Ruiz-López MD, Artacho Martín-Lagos R, López Martínez MC. Recomendaciones nutricionales para los ancianos. 2000; 15(SUPPL. 1):14–8.
6. XXII Congreso Nacional. Epidemiología y gestión de nutrición. 2008; 13–6.
7. Macías Montero MC, Guerrero Díaz MT, Prado Esteban F, Hernández Jiménez MV, Muñoz Pascual A. Malnutrición. Tratado de Geriatria para residentes. 2006. 227-242.
8. De Luis DA, Izaola O, Prieto R, Mateos M, Aller R, Cabezas G, et al. Efecto de una dieta con productos modificados de textura en pacientes ancianos ambulatorios. *Nutr Hosp.* 2009; 24(1):87–92.
9. De Luis DA, Aller R, Izaola O. Menú de textura modificada y su utilidad en pacientes con situaciones de riesgo nutricional. *Nutr Hosp.* 2014; 29(4):751–9.
10. Zaratiegui AR. La demencia senil: Guía de apoyo al cuidador profesional en el manejo de las actividades básicas de la vida diaria. 2014.
11. Fundación Edad Y Vida. Prácticas de alimentación y estado nutricional de las personas mayores institucionalizadas. 2011;
12. Benito Ysamat P, González Becerra C, Sanchís Osuna M, Gómez Hernández M, Vidal Serrano S, Vergara Díaz M, et al. Evaluación del estado nutricional de los pacientes ancianos hospitalizados en medicina interna en un hospital comarcal. *Rev Clínica Española.* 2014;213:2565.
13. Requerimientos nutricionales en la tercera edad. Novartis Nutrition. *Promot Educ.* 1999; 6(4):52–52.

14. Capó Pallàs M. Importancia de la Nutrición en a Persona de Edad Avanzada. Novartis Consum Heal.
15. Gutiérrez Robledo LM, Llaca Martínez C. Nutrición del Anciano. : 111–23.
16. Abella Fernández MJ. Protocolos Asistenciales en Residencias de Mayores. 2007.
17. Ruiz Núñez M, León Rodríguez C. Nutrición y alimentación. 2010.
18. Jiménez Rojas C, Corregidor Sánchez AI, Gutiérrez Bezón C. Disfagia. p. 545–53.
19. Rivera Torres A, Morán Fagúndez L, Triviño Pozo M, Rabat Restrepo J. Dieta triturada. 2010. p. 1–8.
20. Velasco C, García-Peris P. Tecnología de alimentos y evolución en los alimentos de textura modificada; del triturado o el deshidratado a los productos actuales. (Spanish). Nutr. Hosp. 2014; 29(3):465–9.
21. Villarino Rodríguez A, García-Linares MC, García-Fernández MC, García-Arias MT. Evaluación dietética y parámetros bioquímicos de minerales en un colectivo de ancianos de la provincia de León (España). Nutr Hosp. 2003; 18(1):39–45.
22. Martínez Olmos MA. Problemas nutricionales en las personas mayores: Prevalencia, causas y consecuencias.
23. Carbajal Á. Nutrición en personas mayores: requerimientos nutricionales y pautas dietéticas de interés. 2004. p. 1–14.
24. Alimentación durante la tercera edad. Guía de alimentación y salud. 2010. p. 1–18.
25. Recomendaciones para la alimentación de las personas mayores. Conselleria de Sanidad Santiago de Compostela.
26. Plan de Atención Individualizada a personas mayores en situación de dependencia. Departamento de Políticas Sociales Gobierno de Navarra.



Anexo

Tipo de plato: Media mañana		Receta n°: MM-0001	N° comensales: 4 vasos (1 L)
RECETA: Gazpacho			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
1	kg	Tomates maduros	
60	g	Pimiento verde italiano	
100	g	Pepino	
100	g	Cebolla	
50	g	Pan	
1	diente	Ajo	
30	g	Aceite oliva	
30	g	Vinagre vino blanco	
5	g	Sal	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Batidora vaso /olla y batidora. • Cuchillos • Tabla de cortar verduras • Espátula • Cuchara • Colador chino • Vasos 		<ul style="list-style-type: none"> • Lavar bien los tomates, el pepino y el pimiento. Dejar escurrir. • Echar en vaso de batidora o en su defecto en una olla el pan cortado a trozos y los tomates cortados en cuatro trozos. • Añadir pimiento verde sin el rabillo y las semillas, córtalo en cuatro o cinco trozos. • Pelar el diente de ajo y ponlo con el resto de las verduras. • Añadir también la cebolla pelada y cortada en tres trozos y el pepino pelado en trozos también. • Ahora que todas las verduras del gazpacho están en el recipiente batir las mismas hasta que no quede ningún trozo, el tiempo dependerá de la potencia de la batidora. • Ahora se añade la sal, el aceite y el vinagre. Empezar por tres cucharadas de vinagre para poder ir rectificando en función del sabor. • Volver a batir cinco segundos antes de rectificar. • Si es necesario colar con chino. (para evitar pepitas e hilos Verduras) 	
CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio) <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado. (10-12°C) • Sino tiene consistencia adecuada añadir agua. • En cuanto al contenido de sal, se elaborará la receta adaptada a cada individuo. • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 			FOTO DEL PLATO: 

Tipo de plato: Comida : primer plato		Receta n°: CO-0001	N° comensales: 4 comensales
RECETA: Crema lentejas con espuma de boletus			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
250	g	Lentejas a la hortelana: 200 g lentejas seco, 2 zanahorias, 1 puerro, 1 patata, medio pimiento rojo, 1 ajo, 1 hoja laurel, aceite oliva, pimentón dulce y sal.	
150	g	Boletus edulis	
100	g	Puerro	
10	g	Aceite oliva	
150	g	Leche entera	
5	g	Sal	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Batidora vaso. • Cuchillos • Tabla de cortar verduras • Cazo • Olla / cazuela • Colador chino. • Sifón • Espátula • Cuchara • Vasitos/copas 		<ul style="list-style-type: none"> • Pasar las lentejas hortelana, con su caldo y un hilo de aceite de oliva por la batidora. Colar con chino para eliminar piles e hilos de verduras y reservar. • Mientras, pochar en un cazo la parte blanca de un puerro con chorro aceite. • Pasado un par de minutos añadir los boletus edulis, limpios y cortados en trozos, al cazo. • Sazonar, remover y añadir la leche. • Dejar reducir cinco minutos. Retirar, dejar templar y triturar. • Colar y verter en el interior de un sifón. Aplicar una carga de gas y guardar en la nevera un par de horas antes de darle uso. • Calentar la crema de lentejas y repartir por copas o vasitos de presentación. Echar un poco de espuma de boletus en las copas y servir. 	
<p style="text-align: center;">CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio):</p> <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Se servirá a temperatura adecuada. • Adecuar la consistencia a cada individuo. • En cuanto al contenido de sal, se elaborará la receta adaptada a cada individuo. • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 		<p style="text-align: center;">FOTO DEL PLATO:</p> 	

Tipo de plato: Comida: segundo plato		Receta n°: CO-0002	N° comensales: 1 comensal
RECETA: Pastelitos de pavo con verduras			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
75	g	Pechuga de pavo	
60	g	Parte blanca puerro	
60	g	Zanahoria	
50	g	Salsa de tomate casero	
25	ml	Nata para cocina baja en grasa	
		Aceite y pimienta	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Batidora. • Colador chino. • Sartén. • Tabla de verdura. • Cuchillo. • Molde para horno. • Horno. • Plato. 		<ul style="list-style-type: none"> • Cortar la pechuga de pavo en tiras y reservar. • Lavar y cortar en juliana la zanahoria y el puerro. • Sofreír en una sartén la pechuga en tiras, y las verduras en juliana con pimienta molida. • Verter la nata y el tomate sobre el sofrito dejar rehogar 2 minutos. • Triturar toda la mezcla, colar y poner en un molde. • Colocar molde en baño María y hornear a 170° precalentado durante 20 minutos. • Comprobar que este hecho el pastelito, retirar y dejar enfriar. • Una vez fríos desmoldar y servir. • Acompañar con salsa de tomate. 	
CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio): <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Se servirá atemperados. • Eliminar la corteza superficial antes de servir. • Adecuar la consistencia a cada individuo. • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 			FOTO DEL PLATO: 

Tipo de plato: Comida: postre		Receta n°: CO-0003	N° comensales: 1 comensales
RECETA: Flan de queso			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
3	g	Gelatina neutra	
60	g	Queso crema /untar	
50	ml	Leche desnatada	
12	g	Azúcar	
20	g	Mermelada fresa/cereza	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Cazuela. • Batidor manual. • Batidora • Espátula. • Flanera o flaneros individuales. • Cucharas. 		<ul style="list-style-type: none"> • Poner la leche en una cazuela, añadir el azúcar, la nata y el sobre de gelatina y poner a fuego medio. • Cuando empiece a calentarse, agregar el queso crema y dejar hasta que roma a hervir. Dejar durante dos minutos y retirar del fuego. • Pasar por batidora para que quede una textura homogénea. • Volcar en la flanera, dejar que enfríe y cuando esté a temperatura ambiente llevar a la nevera para que enfríe antes de desmoldar y servir. • Servir con mermelada fresa/cereza en lugar de caramelo. 	
CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio): <ul style="list-style-type: none"> • Se puede elaborar el mismo día o el día anterior y conservar refrigerado, y el emplatado se hará en el momento de servicio. • Se servirá a temperatura de refrigeración. (10-12°C) • En cuanto al contenido de azúcar, se elaborará la receta adaptada a cada individuo. • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 			FOTO DEL PLATO: 

Tipo de plato: Merienda		Receta n°: M -0001	N° comensales: 1 comensales
RECETA: Batido de frutos rojos			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
50	g	Frambuesas	
50	g	Cerezas	
50	g	Fresas/fresón	
50	ml	Leche almendras	
8	g	Azúcar moreno	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Bol • Tabla para frutas • Cuchillo • Batidora • Espátula. • Colador chino. • Vasos. 		<ul style="list-style-type: none"> • Lavar los frutos rojos, separar los rabitos y cortarlos en trozos. Echar azúcar por encima y dejar reposar durante 20 minutos en la nevera. • Ponerlos en la batidora, añadir la leche y triturar hasta conseguir un batido cremoso. • Pasar por un colador chino para que quede más fino y servir. 	
<p style="text-align: center;">CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio):</p> <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y el emplatado se hará en el momento de servicio. • Se servirá a temperatura de refrigeración. (10-12°C) • En cuanto al contenido de azúcar, se elaborará la receta adaptada a cada individuo. • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 			<p style="text-align: center;">FOTO DEL PLATO:</p> 

Tipo de plato: Cena: primer plato		Receta n°: CE-0001	N° comensales: 1 comensales
RECETA: Crema bicolor de brócoli y calabaza			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
50	g	Brócoli	
50	g	Calabaza violín	
50	g	Puerro	
40	g	Guisantes	
20	g	Cebolla	
1	cola	Gelatina	
10	g	Aceite	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Bol. • Cacerolas. • Batidora • Espátula. • Colador chino. • Cucharas. • Cacillo • Copas o vasos servir. 		<ul style="list-style-type: none"> • Comenzar hidratando las colas de gelatina en un bol con agua fría. • Picar bien la cebolla y los puerros. Trocear el brócoli y la calabaza. • Poner a temperatura máxima dos cazuelas con agua, una pizca de sal y un poco de aceite. En la primera cazuela, añadimos en agua hirviendo el brócoli y lo dejamos 6-7 minutos a fuego fuerte. En la segunda, añadimos la calabaza pelada y cortada, y la dejamos unos 15 minutos. Comprobar que esté blanda para poder triturarla. • Retirar las verduras del agua. • Por un lado, triturar el brócoli con los guisantes escurridos hasta conseguir una crema. La añadimos un poco de agua, según nos pida, para dejarlo cremoso. Lo colamos con el chino, todavía caliente (si se ha templado, calentar un poco), añadir las colas de gelatina y mezclar bien. • Vamos sirviendo en copas, vasos, etc. Lo ideal es que sea transparente para que se vea el contraste de color. Dejar que se cuaje. • En una cacerola, añadir un chorrito de aceite y poner a pochar la cebolla y los puerros hasta que se ablanden. Añadir la calabaza cocida, rehogar, triturar y colar con chino. Si fuese necesario añadir agua. 	
<p style="text-align: center;">CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio):</p> <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y el emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir caliente a una temperatura adecuada. • En cuanto al contenido de sal, se elaborará la receta adaptada a cada individuo. • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 			<p style="text-align: center;">FOTO DEL PLATO:</p> 

Tipo de plato: Cena: segundo plato		Receta n°: CE-0002	N° comensales: 1 comensales
RECETA: Mousse salmón con crema de aguacate			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
40	g	Salmón ahumado	
15	g	Cebolla	
4	g	Mantequilla	
25	ml	Leche desnatada	
1	Hoja	Gelatina	
10	ml	Vino blanco	
6	g	Clara huevo	
10	ml	Leche evaporada	
		Nuez moscada y pimienta blanca y laurel	
12	g	Chalota	
2	g	Ajo	
50	g	Aguacate	
25	ml	Zumo naranja	
10	g	Yogurt cremoso	
12	g	Aceite oliva, curry en polvo, sal y pimienta.	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Olla. • Tenedor. • Batidora • Bol. • Espátula. • Colador chino. • Cucharas. • Moldes individuales • Plato • Manga pastelera. 		<p>Preparación de la mousse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poner el salmón en una olla amplia, cubriendo el fondo. Agregar pimienta, la cebolla, la mantequilla y verter la leche. Pochar durante 5 minutos a fuego suave hasta que el pescado se desmenuce al pinchar con un tenedor. Retirar el pescado (desechar el laurel y la cebolla) y dejar enfriar un poco. • Reducir la leche, a fuego alto, hasta que quede una tercera parte. • Triturar el salmón y agregar la leche para obtener una masa homogénea. Poner la mezcla en un cuenco. • Poner las hojas de gelatina en agua fría durante 10 minutos. Escurrir y mezclar con el vino. Calentar 10-20 segundos en el microondas, remover bien e incorporarlo al salmón. • Batir la leche y agregarla al salmón y acto seguido, agregar la clara. 	

	<p>Salpimentar y echar una pizca de nuez moscada.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rellenar el molde y reservar en la nevera hasta que esté solidificado (puede ser una noche). <p>Preparación de la crema:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sofreír la chalota y el ajo en una cazuela con el aceite, a fuego suave. • Agregar el curry y remover durante unos segundos. Verter el zumo de naranja y dejar cocer 18 minutos, hasta que la chalota quede blanda. Dejar enfriar y triturar con el aguacate y el yogurt. Salpimentar y pasar la mezcla por el chino.
<p>CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio):</p> <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración se hará el día anterior y el emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir a temperatura ambiente. • En cuanto al contenido de sal, se elaborará la receta adaptada a cada individuo. • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 	<p>FOTO DEL PLATO:</p> 

Tipo de plato: Cena: postre		Receta n°: CE -0003		N° comensales: 1 comensales	
RECETA: Gajos de naranja					
CANTIDAD		UNIDAD		INGREDIENTES	
150		g		Naranja	
1/2		sobre		Gelatina neutra o sabor naranja	
75		ml		Água caliente	
UTILLAJE			ELABORACIÓN		
<ul style="list-style-type: none"> • Bol • Tabla para frutas • Cuchillo • Exprimidor • Cazo • Espátula. • Colador chino. • Vaso • Fuente. • Plato. 			<ul style="list-style-type: none"> • Lavar las naranjas, cortar por la mitad y exprimir para sacar su zumo. Luego, con cuidado, quitar la pulpa de las naranjas, vaciándolas. Reservar. • Poner a hervir el vaso de agua. Cuando esté muy caliente, añadir el polvo de la gelatina y remover hasta que se disuelva por completo. Dejar que se enfríe. • Cuando esté fría la mezcla de la gelatina, añadir el zumo de naranja y remover. Enseguida, apoyar cada mitad de las naranjas en un vaso y rellenarlo con la mezcla de la gelatina. • Rellenadas todas las medias naranjas, ponerlas en una fuente y meter en nevera. En una o dos horitas ya estarán cuajados. • Cuando la gelatina esté hecha, cortar las medias en gajos y servir. 		
CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio): <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración se hará el día anterior y se mantendrá refrigerada y el emplatado se hará en el momento de servicio. • Se servirá a temperatura de refrigeración. (10-12°C) • En cuanto al contenido de azúcar, se elaborará la receta adaptada a cada individuo. • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 				FOTO DEL PLATO: 	

Tipo de plato: Media mañana		Receta n°: MM-0002	N° comensales: 1
RECETA: Batido te rojo, fruta, verdura y nueces.			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
100	ml	Té rojo	
50	g	Tomate natural	
50	g	Frutos rojos (frambuesas, fresas, moras)	
20	g	Espinacas	
20	g	Nueces	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Batidora vaso. • Cazo. • Colador chino. • Espátula • Colador chino • Vaso 		<ul style="list-style-type: none"> • Hervir agua, prepara el té rojo y esperar que se enfríe. • Una vez frío, verter en la batidora de vaso y agregar el tomate, los frutos y la espinaca. • Procesar unos instantes e incorporar al final las nueces. • Triturar todo hasta lograr una consistencia homogénea, sin grumos o trozos de los alimentos. • Si se precisa pasar por el colador chino. • Servir. 	
CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio) <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado. (10-12°C) • Jugar con las cantidades para lograr textura adaptada al individuo. • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 			FOTO DEL PLATO: 

Tipo de plato: Comida: primer plato		Receta n°: CO-0001	N° comensales: 1
RECETA: Humus			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
70	g	Garbanzos cocidos	
5	g	Salsa tahini	
3	g	Ajo	
		Comino molido, zumo limón, pimentón dulce, un chorro de aceite oliva virgen extra, agua.	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Batidora. • Cuchillos • Jarra • Espátula • Cuchara • Colador chino 		<ul style="list-style-type: none"> • Enjuagar bien los garbanzos bajo el chorro de agua del grifo. Escurrir y echar todos en el vaso de la batidora. • Añadir a los garbanzos el diente de ajo pelado, la sal, el comino, el zumo de limón y la salsa tahini. Batir bien e ir añadiendo agua poco a poco hasta que quede una mezcla cremosa pero con cuerpo. • Pasar por chino. • Servir. 	
CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio) <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Se puede servir en caliente o em frío. • Sino tiene consistencia adecuada añadir agua. • En cuanto al contenido de sal, se elaborará la receta adaptada a cada individuo. • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 			FOTO DEL PLATO: 

Tipo de plato: Comida: segundo plato		Receta n°: CO-0002	N° comensales: 1
RECETA: Yogurt de bacalao con coulis de pimiento			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
40	g	Bacalao	
40	g	Yogurt natural	
2	g	Cebollino fresco	
2	g	Ajo	
10	g	Aceite oliva virgen extra	
		Guindilla y miga pan	
1		Pimiento piquillo	
		Azúcar, sal y aceite de oliva	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Batidora • Cuchillos • Tabla de cortar frutas • Espátula • Cuchara madera • Colador chino • Olla 		<ul style="list-style-type: none"> • Poner en una olla agua y un chorrito aceite a calentar cuando rompa a hervir introducir los lomos de bacalao, dejar que recupere la temperatura y después apagar. • Dejar reposar unos minutos el calor del agua lo cocerá sin dejarlo seco. (otra opción es hacerlo al vapor en horno) • Poner el bacalao troceado en recipiente para triturar, añadir yogurt, cebollino, ajo, guindilla, aceite de oliva y pan. Triturar todo junto. • En lugar del pan se puede utilizar goma xantana para ir logrando la textura deseada. • Una vez este la crema hecha, hacer el coulis de pimientos, triturar el pimiento, junto con azúcar para neutralizar la acidez, sal y aceite de oliva, el objetivo es una crema fina. 	
CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio) <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Se puede servir templado o frío. • Utilizar Xantana para lograr textura adaptada al individuo. • El contenido de sal variará en función de los requerimientos del individuo. • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 			FOTO DEL PLATO: 

Tipo de plato: Comida: postre		Receta n°: CO-0003	N° comensales: una pieza de 5.5 kg
RECETA: Sandía.			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
5.500	kg	Sandía	
340	g	Gelatina roja	
56	g	Gelatina neutra	
		Chorro de licor	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Batidor manual • Batidora • Cuchillo • Tabla de cortar frutas • Espátula • Cuchara • Colador chino • Cazo • Bol • Bandejas de horno. • Papel de cocina. • Plato 		<ul style="list-style-type: none"> • Cortar la sandía a la mitad con un cuchillo. • Vaciar la sandía con ayuda de una cuchara con cuidado de no perforar la piel. • Reservar la carne de la sandía en un bol para triturar y colar a otro bol con un chino. • Mezclar el licuado obtenido con las gelatinas y un chorrito de licor y verter dentro de la carcasa de la sandía. • Colocar la media sandía en una bandeja y enfriar en nevera. • Una vez gelificado, cortar en gajos y servir en platillo. 	
CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio) <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado. (10-12°C) • Sino tiene consistencia adecuada añadir agua. • En cuanto al contenido de sal, se elaborará la receta adaptada a cada individuo. • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 			FOTO DEL PLATO: 

Tipo de plato: Merienda		Receta n°: M-0002	N° comensales: 1
RECETA: Mousse de arroz con leche			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
500	ml	Leche desnatada	
20	g	Arroz	
50	g	Azúcar	
1	rama	Canela	
1	Piel	Limón y naranja	
2		Claros huevo	
75	ml	Nata líquida baja grasa	
4	hojas	Gelatina	
		Canela polvo	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Batidora /termomix • Varillas montar • Cuchillos • Espátula • Cuchara • Bol. • Cazo • Moldes • Plato 		<ul style="list-style-type: none"> • En primer lugar, poner a cocer la leche con el arroz, la rama de canela y las pieles de naranja y limón. • Mientras, batir las claras con el azúcar a punto de nieve y montamos la nata. Mezclamos las dos partes muy lentamente y las moldeamos en un recipiente adecuado. • Una vez cocido el arroz, agregar el azúcar, retiramos y dejar enfriar. • Diluir las gelatinas en un cazo al fuego, previamente remojadas. • Triturar el arroz con leche hasta que quede una textura batido y agregamos las gelatinas fundidas. • Echar la mezcla en un bol y agregar la nata y las claras montadas. Meter todo en un recipiente más grande con hielo. • Servir la mousse en un molde y la dejamos 30 minutos en la nevera. Una vez transcurrido este tiempo se desmoldará y presentara en un plato. 	
CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio) <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado. (10-12°C) • En cuanto al contenido de azúcar, se elaborará la receta adaptada a cada individuo. • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 			FOTO DEL PLATO: 

Tipo de plato: Cena: primer plato		Receta n°: CE-0001	N° comensales: 1
RECETA: Crema de escalibada			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
130	g	Pimiento rojo	
80	g	Berenjena	
60	g	Patata	
10	g	Aceite oliva	
60	ml	Caldo cocer patata	
40	ml	Leche evaporada	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Batidora • Horno • Fuente horno • Tabla de verduras • Espátula • Cuchara • Bol. • Olla • Cuenco para servir 		<ul style="list-style-type: none"> • Escalibar la berenjena y los pimientos al horno. Una vez cocidos, pelar y sacar las pepitas y aliñar con aceite y sal. • Cocer la patata (guardar el agua de la cocción). • Triturar toda la preparación con el agua de la cocción de la patata y la leche evaporada. • Para lograr la textura adecuada a cada paciente se puede utilizar copos de puré de patata. 	
CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio) <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir caliente. • En cuanto al contenido de sal, se elaborará la receta adaptada a cada individuo. • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 			FOTO DEL PLATO: 

Tipo de plato: Cena: segundo plato		Receta n°: CE-0002	N° comensales: 1
RECETA: Terrina de pescado.			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
65	g	Merluza	
75	g	Langostinos	
30	g	Palitos de cangrejo	
55	g	Huevo	
40	g	Ketchup /tomate casero	
50	ml	Leche evaporada	
		Sal, pimienta, mayonesa y pan rallado	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Batidora • Horno • Fuente horno • Microondas • Espátula • Cuchara • Bol. • Olla • Plato 		<ul style="list-style-type: none"> • En primer lugar meter los filetes de merluza con un poco de aceite en el microondas durante 4 minutos. Mientras, pelar los langostinos ya cocidos. • Desmenuzar la merluza quitando piel y espinas. • En bol añadir los huevos, leche evaporada, la merluza, los langostinos y los palitos de cangrejo. Agregar el ketchup y salpimentar. • Triturar con batidora • Vaciar la mezcla en molde para horno previamente engrasado con un poco de aceite. Espolvoreado con un poco de pan rallado. • Hornea el pastel al baño maría (meter el molde en una bandeja con 2 cm de agua) durante unos 45 minutos a 200 grados. • Dejar que se temple y posteriormente meterlo en el frigorífico. • Desmoldar el pastel y servir en plato, se puede cubrir la parte de arriba con un poco de mayonesa. 	
<p style="text-align: center;">CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio)</p> <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración se hará el día anterior y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado. (10-12°C). • En cuanto al contenido de sal, se elaborará la receta adaptada a cada individuo. • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 			<p style="text-align: center;">FOTO DEL PLATO:</p> 

Tipo de plato: Cena: postre		Receta n°: CE-0003	N° comensales:1
RECETA: Gelatinas de fresa			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
90	g	Fresas	
1	g	Agar Agar	
12	und	Frambuesas	
125	ml	Zumo naranja	
7	g	Azúcar moreno	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Batidora vaso/batidora. • Colador chino/colador. • Exprimidor. • Olla. • Espátula • Cuchara • Bol. • Moldes 		<ul style="list-style-type: none"> • Exprimir el zumo de dos naranjas y verter en un vaso batidor. • Limpiar las fresas y las frambuesas e introducirlas junto al zumo de naranja • Añadimos a nuestras frutas el azúcar. Batir todo bien. • Pasar la mezcla por un colador para retirar las "pepitas" de las fresas y la pulpa de la naranja. Deberíamos tener entre 500 y 600 mililitros de zumo para conseguir una gelatina con una buena textura. Si no hay suficiente zumo se puede añadir el zumo de otra naranja. • Poner el zumo a calentar en una olla. Cuando llegue a ebullición añadir poco a poco el agar-agar en polvo y remover durante 1 -2 minutos. • Verter la mezcla en los moldes, ponerlos en la nevera hasta que se enfríen y después desmoldar y servir. 	
CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio) <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración se podrá hacer el día anterior o el mismo día y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado. (10-12°C) • En cuanto al contenido de azúcar, se elaborará la receta adaptada a cada individuo. • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 			FOTO DEL PLATO: 

Tipo de plato: Media mañana		Receta n°: MM-0003	Nº comensales: 2
RECETA: Batido de frutas con germen trigo			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
140	g	Plátano	
150	g	Piña natural	
1/2		Limón	
125	g	Yogurt natural 0% grasa	
20	g	Gérmén trigo	
20	g	Miel	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Batidora vaso/batidora. • Colador chino/colador. • Exprimidor. • Espátula • Cuchara • Bol. • Vaso. 		<ul style="list-style-type: none"> • Pelar y trocear el plátano y la piña (retirar la parte central). • Colocar en el vaso de la batidora. • Exprimir el medio limón, añadir la miel y el yogurt y batir. • Colar y reservar. • Poner en un bol el jugo de naranja y el germen de trigo. Batir. • Mezclar todo. • Servir en un vaso alto 	
<p style="text-align: center;">CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio)</p> <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado. (10-12°C) • En cuanto al contenido de azúcar, se elaborará la receta adaptada a cada individuo. • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 			<p style="text-align: center;">FOTO DEL PLATO:</p> 

Tipo de plato: Comida: primer plato		Receta n°: CO-0001	N° comensales: 1
RECETA: Ensalada griega.			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
100	g	Tomate ensalada	
50	g	Pepino	
40	g	Cebolla roja	
5		Aceitunas negras	
25	g	Queso feta	
		Aceite, zumo limón y orégano	
		Agar agar/goma xantana	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Batidora vaso/batidora. • Colador chino/colador. • Exprimidor. • Espátula • Cuchara • Bol. • Plato. • Balanza cocina. 		<ul style="list-style-type: none"> • Limpiar, pelar y picar el tomate, la cebolla y el pepino. • Aliñar con aceite, zumo de limón y orégano cada una de ellas y tributar por separado. Colar si es necesario. Reservar cada una en un bol • Hacer una pasta de aceitunas negras y reservar. • Hacer una crema con el queso feta y reservar. • Añadir a cada preparación la cantidad de agar o goma xantana que proceda. (1 g cada 100 ml). • Montar el plato de ensalada con ayuda de moldes. En este caso se han utilizado la propia piel de pepino para simular la rodaja. 	
CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio) <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado. (10-12°C) • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 			FOTO DEL PLATO: 

Tipo de plato: Comida: segundo plato		Receta n°: CO-0002	N° comensales: 1
RECETA: Butifarra con alubias			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
80	g	Butifarra	
40	g	Tomate casero	
120	g	Alubias blancas cocidas	
50	ml	Caldo verduras	
20	ml	Aceite de oliva	
5	g	Ajo	
		Perejil y vino Blanco	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Batidora/trituradora. • Colador chino/colador. • Espátula • Cuchara • Bol. • Sartén. • Fuente horno • Horno • Plato. • Moldes. 		<ul style="list-style-type: none"> • Hacer la butifarra en el horno con un poco de aceite y vino blanco. • En un recipiente, añadir la butifarra, 50 ml de caldo verduras y el tomate frito, y triturar hasta conseguir una masa homogénea. Reservar. • En una sartén con un poco de aceite de oliva, saltear las judías con un poco de ajo y perejil. • Poner las judías en un recipiente y triturar con una batidora. Si fue necesario pasar por chino para lograr textura sin pieles. • A la masa reservada de butifarra añadir espesante natural en este caso con goma Xanana hasta lograr la textura deseada, en cuanto a las cantidades seguir recomendaciones de otras recetas. • Servir en un plato poniendo la butifarra y el acompañamiento de judía blanca. 	
<p style="text-align: center;">CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio)</p> <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir caliente. • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 			<p style="text-align: center;">FOTO DEL PLATO:</p> 

Tipo de plato: Comida: postre		Receta n°: CO-0003	N° comensales: 2
RECETA: Mousse ligera de frambuesas			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
500	g	Frambuesas	
6	g	Gelatina neutra	
110	g	Claras huevo	
5	g	Estevia	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Batidora. • Colador chino/colador. • Espátula • Cuchara • Bol. • Batidor • Microondas. • Copas 		<ul style="list-style-type: none"> • Poner a hidratar la gelatina en agua fría. • Lavar las frambuesas, pasarlas por la batidora. • Echar el puré en un colador y con ayuda de una cucharilla, vamos presionando y removiendo a la vez hasta conseguir una crema más ligera y que las semillas nos queden todas en el colador. • Endulzar con estevia. • Batir las claras a punto de nieve y reservar en la nevera. • Calentar 4 cucharadas soperas del puré frambuesas, en el microondas, y disolver la gelatina bien escurrida en él. • Dejar templar un poco e incorporar luego al resto del puré. • Por último, integrar las claras de forma envolvente para que no se bajen. • Rellenar los recipientes con la mousse y dejar en la nevera para que cuajen del todo. 	
<p style="text-align: center;">CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio)</p> <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado. (10-12°C) • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 			<p style="text-align: center;">FOTO DEL PLATO:</p> 

Tipo de plato: Merienda		Receta n°: M-0003	N° comensales: 1
RECETA: Panacota de café			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
80	ml	Nata baja grasa	
50	ml	Leche desnatada	
4	g	Gelatina neutra	
1/2		Naranja	
10	g	Azúcar moreno	
1/2		Rama vainilla	
50	ml	Café o descafeinado	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Cazo • Espátula • Cuchara • Bol. • Moldes 		<ul style="list-style-type: none"> • Juntar la nata con la leche, agregar el azúcar, la ralladura de naranja y la vainilla, hervir ligeramente durante unos minutos. • Separar del fuego y agregar las laminas de gelatina, remover hasta que se empiece a atemperar, separar la mezcla en dos partes, en una de ellas agregaremos el café. • Rellenar un molde con la mezcla del café, meter en la nevera y dejar gelificar por completo, terminar de rellenar con la otra mezcla, enfriar por completo. • Desmoldar y servir. 	
<p style="text-align: center;">CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio)</p> <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado. (10-12°C) • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 			<p>FOTO DEL PLATO:</p> 

Tipo de plato: Cena: primer plato		Receta n°: CE-0001	N° comensales: 1
RECETA: Crema puerros y manzana			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
100	g	Puerro (parte blanca)	
50	g	Manzana	
5	g	Mantequilla	
1.5	g	Goma xantana	
125	ml	Caldo verduras	
30	g	Quesito light /queso untar	
		Pimienta	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Tabla de verdura y fruta. • Bol. • Batidora. • Olla. • Cuchara madera. • Cuchara. • Balanza de cocina. • Cuencos. 		<ul style="list-style-type: none"> • Lavar bien los puerros y los troceamos. Pelar la manzana y trocear. • En la olla añadir una nuez de mantequilla, el puerro, la manzana y pimienta. Pochar durante unos 5 minutos. Añadir el caldo verduras. Y cocer el tiempo necesario para que el puerro este tierno. • Volcar el contenido de la olla en el vaso de la batidora. Reservar un poco del líquido de cocer las verduras para añadirlo posteriormente si vemos que se queda muy espeso. • Añadimos el queso y la goma xantana previamente disuelta en un poco de caldo de verduras, batir hasta obtener una textura cremosa. • Servir en cuencos. 	
CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio) <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Se puede consumir fría o templada. • En función de la cantidad de goma xantana podemos obtener diferentes texturas adaptadas al individuo. • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 			FOTO DEL PLATO: 

Tipo de plato: Cena: segundo plato		Receta n°: CE-0002	N° comensales: 1
RECETA: Pastel de atún			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
18	g	Nata líquida	
15	g	Pan molde	
55	g	Huevo	
30	g	Tomate casero	
50	g	Atún lata escurrido	
		Pimienta y mantequilla	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Horno. • Fuente horno. • Batidora. • Espátula • Cuchara • Bol. • Molde. • Plato. 		<ul style="list-style-type: none"> • Precalentar horno a 200 °C • Poner todos los ingredientes en un recipiente y se baten con la batidora hasta que quede una masa homogénea. • Untar el molde que vayamos a usar para hacer el pastel con un poco de mantequilla. • Meter el horno 30 minutos o en el microondas 9 minutos a máxima potencia. • Dejar un rato que se enfríe, desmoldar y servir en plato. • En nuestro caso se han utilizado moldes con forma de pecelillos para favorecer el reconocimiento del plato, además de ser un modo original de presentación. 	
CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio) <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado. (10-12°C) • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 			FOTO DEL PLATO: 

Tipo de plato: Cena: postre		Receta n°: CE-0003		N° comensales: 1
RECETA: Batido de verano				
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA	
125	G	Yogurt natural desnatado		
4		Fresas		
5	g	Azúcar moreno		
		Granadina, limón y menta		
UTILLAJE		ELABORACIÓN		
<ul style="list-style-type: none"> • Batidora vaso. • Cuchillo. • Tabla de frutas. • Cuchara. • Vaso o copa. 		<ul style="list-style-type: none"> • Limpiar las fresas, quitar tallo. • Poner en vaso batidora fresa limpias, el yogurt, azúcar, unas gotas de limón y una hoja de menta y chorro de granadina. • Batir todo hasta lograr una textura cremosa. • Refrigerar para servir en vaso. 		
<p style="text-align: center;">CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio)</p> <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado. (10-12°C) • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 			<p style="text-align: center;">FOTO DEL PLATO:</p> 	

Tipo de plato: Media mañana		Receta n°: MM-0004	N° comensales: 1
RECETA: Crema fría de melón y yogurt griego			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
150	g	Melón piel se sapo	
50	g	Pepino	
50	g	Yogurt griego	
		Hoja menta, aceite oliva virgen extra y vinagre manzana	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Tabla de verdura y fruta. • Cuchillo. • Bol. • Batidora. • Colador chino. • Cuchara madera. • Cuchara • Vaso 		<ul style="list-style-type: none"> • Pelar y cortar a dados el melón y el pepino. Los ponemos en un bol. • Echar el yogurt griego, una hojita de menta y aliñar con el aceite y el vinagre manzana • Dejar reposar una media hora y lo trituramos hasta conseguir textura de gazpacho. • Pasar por el chino para eliminar hilos o pepitas. • En función de textura que se quiera añadir más yogurt. 	
CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio) <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado. (10-12°C) • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 			FOTO DEL PLATO: 

Tipo de plato: Comida: primer plato		Receta n°: CO-0001	N° comensales: 1
RECETA: Ensaladilla rusa			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
120	g	Patata	
70	g	Zanahoria	
30	g	Guisantes	
20	g	Aceitunas	
40	g	Pimiento rojo	
50	g	Atún en aceite escurrido	
50	g	Judía verde	
90	g	Lactonesa (30 ml leche, 60 ml aceite semilla, chorro limón)	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Tabla de verdura y fruta. • Cuchillo. • Bol. • Batidora. • Colador chino. • Cuchara madera. • Cuchara • Vaso 		<ul style="list-style-type: none"> • Poner la patata y la zanahoria limpia con piel en una olla con agua fría a cocer durante 35 minutos. • Trascurrido este tiempo escurrir el agua y dejar que enfríe para posteriormente pelar. • Por otro lado cocer la judía verde al vapor. • Triturar cada ingrediente por separado con una pequeña cantidad de lactonesa y montar el plato. 	
CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio) <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado. (10-12°C) • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 			FOTO DEL PLATO: 

Tipo de plato: Comida: postre		Receta nº: CO-0003	Nº comensales: 1
RECETA: Macedonia frutas			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
21	g	Gelatina neutra en sobres.	
		Zumo de piña	
		Zumo de manzana	
		Zumo fresa	
50	ml	Leche desnatada	
1	g	Agar	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Tabla de fruta. • Cuchillo. • Bol. • Cazo • Exprimidor y/ licuadora • Colador chino. • Cuchara madera. • Cuchara • Copa. • Moldes cubitos 		<ul style="list-style-type: none"> • Exprimir el zumo o licuar el de cada una de las frutas indicadas en los ingredientes • Pasar por un colador para retirar las "pepitas" de las fresas y la pulpa de la piña. Deberíamos tener entre 500 y 600 mililitros de zumo para conseguir una gelatina con una buena textura. Si no hay suficiente zumo se puede añadir más zumo. • Poner el zumo de cada fruta a calentar en un cazo. Cuando llegue a ebullición añadir poco a poco el agar-agar en polvo y remover durante 1 -2 minutos. • Verter en los moldes correspondientes y ponerlos en la nevera hasta que se enfríen, desmoldar y servir. • Dispensar en vasos o copas y verter por encima la mezcla de leche con la gelatina neutra que hemos preparado a partir de las indicaciones del fabricante. • Reservar en la nevera hasta que cuaje y servir. 	
<p style="text-align: center;">CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio)</p> <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado. (10-12°C) • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 		<p style="text-align: center;">FOTO DEL PLATO:</p> 	

Tipo de plato: Merienda		Receta n°: M-0004	N° comensales: 1
RECETA: Natillas de horchata			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
200	ml	Horchata	
20	g	Yema huevo	
12	g	Azúcar moreno	
7	g	Harina de maíz	
		Media vaina de vainilla	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Cazo. • Batidor de mano. • Cuchillo. • Bol. • Colador chino. • Cuchara • Cuenco. 		<ul style="list-style-type: none"> • Calentar la horchata con la vainilla en un cazo. • Batir la yema con el azúcar y con la harina de maíz. • Añadir la horchata caliente a las yemas y remover. • Colar la mezcla de nuevo al cazo y cocinar sin parar de remover hasta que espesen y queden lisas. • Repartir entre recipientes y dejar enfriar. 	
CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio) <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado. (10-12°C) • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 			FOTO DEL PLATO: 

Tipo de plato: Cena: primer plato		Receta n°: CE-0001	N° comensales: 1
RECETA: Cubos de puré de habas			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
250	g	Habas	
75	g	Copos puré patata	
50	ml	Leche	
50	ml	Caldo verduras	
10	g	Aceite de oliva	
10	g	Margarina	
		Pimienta	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Escurredor • Bol. • Cazos. • Batidora. • Varilla • Colador chino. • Cuchara madera. • Cuchara • Plato. 		<ul style="list-style-type: none"> • Partimos de habas en conserva. Si están de temporada frescas hay que desgranar y luego poner en una olla con agua fría, cuando rompan a hervir se retiran del fuego y escurrir las habas. Volver a cocer con el resto de ingredientes. • En este caso son habas en conserva, escurrir el jugo del tarro. • Poner en cazo junto con el aceite de oliva, y el caldo de verduras rehogarlas, pagar fuego y reservar. • Por otro lado poner la leche en un cazo, cuando rompa a hervir añadir los copos de patata y la margarina, y batir con ayuda de una varilla hasta conseguir una crema de patata. • Por ultimo mezcla la crema de patata con la preparación de las habas y triturar, pasar por chino para eliminar pieles y servir en forma de cubos. 	
<p style="text-align: center;">CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio)</p> <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado. (10-12°C) • Jugar con las cantidades para lograr textura adecuada. • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 			<p style="text-align: center;">FOTO DEL PLATO:</p> 

Tipo de plato: Cena: segundo plato		Receta n°: CE-0002	N° comensales: 1
RECETA: Flan de calabacín y mejillones.			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
100	g	Calabacín	
60	g	Mejillones frescos	
20	g	Huevo	
16	g	Nata líquida	
		Caldo cocción mejillones	
		Aceite oliva y Pimienta	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Tabla de verdura. • Cuchillo. • Bol. • Batidora. • Colador chino. • Espátula. • Cazo. • Sartén. • Jarra. • Moldes horno. • Plato. 		<ul style="list-style-type: none"> • Poner los mejillones a abrir en una olla con agua. (10 minutos) • Mientras lavar, pelar y picar en lonchas el calabacín. Reservar la piel y la carne del calabacín por separado. • Sacar los mejillones de la olla, quitar cáscaras y reservar. • Pochar en una sartén la carne del calabacín con un chorro de aceite y pimienta. Una vez pochado retirar y reservar. • Poner en una jarra el caldo de cocción de los mejillones, la carne de los mejillones y batir. • Añadir la piel del calabacín, el calabacín pochado, y batir. • Por último añadir al batido el huevo y la nata, batir de nuevo y colar. • Echar en recipientes individuales de silicona de horno. • Hornear al baño María durante quince minutos a 150°. • Dejar enfriar, desmoldar y servir. 	
CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio) <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado. (10-12°C) o atemperado. • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 			FOTO DEL PLATO: 

Tipo de plato: Cena: postre		Receta n°: CE-0003	N° comensales: 1
RECETA: Compota de pera.			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
180	g	Pera	
50	ml	Água	
		Cascara de naranja y palito canela	
		Chorro jerez	
10	g	Azúcar moreno.	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Tabla de fruta. • Cuchillo. • Bol. • Cazo • Batidora. • Colador chino. • Cuchara madera. • Cuchara • Copa. 		<ul style="list-style-type: none"> • Poner a hervir en una olla agua, con la piel de la naranja, jerez, la canela y el azúcar. • Lavar, pelar, quitar corazón y cortar en trozos las peras A medida que vamos pelándolas las vamos sumergiendo en el líquido que tenemos hirviendo. • Cuando terminamos de añadir todas las peras, subir el fuego y lo cocemos hasta que veamos que las peras están tiernas pero no deshechas. Unos 15 minutos. • Triturar, colar y dispensar en vaso para servir una vez este fría o atemperada. 	
CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio) <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado. (10-12°C) o atemperada. • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 			FOTO DEL PLATO: 

Tipo de plato: Media mañana		Receta n°: MM-0005		N° comensales: 1	
RECETA: batido de kiwi, manzana y naranja.					
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES		REFERENCIA	
60	g	Kiwi			
60	g	Manzana			
100	ml	Zumo naranja			
30	g	Copos de maíz			
UTILLAJE			ELABORACIÓN		
<ul style="list-style-type: none"> • Tabla de fruta. • Cuchillo. • Batidora. • Colador chino. • Exprimidor. • Espátula. • Vaso 			<ul style="list-style-type: none"> • Lavar, pelar y trocear el kiwi y la manzana. • Triturar el kiwi y la manzana, colar. • Exprimir una naranja y colar. • Añadir el zumo de naranja y los cereales al triturado de frutas. • Servir en un vaso. 		
<p style="text-align: center;">CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio)</p> <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado. (10-12°C) • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 				<p style="text-align: center;">FOTO DEL PLATO:</p> 	

Tipo de plato: Comida: primer plato		Receta n°: CO-0001	N° comensales: 1
RECETA: Chupito de espárragos trigueros			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
75	g	Espárragos trigueros	
30	g	Patata	
25	g	Cebolla	
10	g	Aceite de oliva	
		Pimienta y caldo verduras	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Tabla de verdura y fruta. • Cuchillo. • Bol. • Cazuela • Batidora. • Colador chino. • Cuchara madera. • Cuchara • Vasitos. 		<ul style="list-style-type: none"> • Lavar los espárragos, partarlos con las manos y solo hasta donde se puedan partir sin ayuda de un cuchillo, porque a partir de ahí estarán duros. • En una cazuela poner el aceite y añadir la cebolla picada. • Rehogar unos minutos y añadir los espárragos. Pochar unos minutos y añadir la patata pelada y troceada. • Cubrir con caldo verduras con agua y dejar cocer hasta que estén tiernos. • Triturar con la batidora y pasar por el chino para eliminar los hilos. • Servir. 	
CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio) <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado. (10-12°C), templada o a temperatura ambiente. • Jugar con el contenido de caldo para obtener la textura deseada. • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 			FOTO DEL PLATO: 

Tipo de plato: Comida: segundo plato		Receta n°: CO-0002	N° comensales: 1
RECETA: Pennoni a la boloñesa			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
50	g	Pennoni en crudo (150 cocidos)	
40	g	Salsa boloñesa casera	
10	g	Aceite oliva virgen extra	
200	ml	Caldo cocción de la pasta	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Tabla de verdura y fruta. • Cuchillo. • Bol. • Cazuela • Escurridor • Sartén. • Batidora. • Cuchara madera. • Cuchara • Plato. 		<ul style="list-style-type: none"> • Hervir la pasta, escurrirla y reservar. • Preparar la salsa boloñesa: sofreír ajo, cebolla, pimiento rojo y verde, zanahoria. • Añadir a estas verduras la carne picada (carne de ternera con un pequeño porcentaje de carne magra de cerdo) esta receta llevará unos 100 g de carne. • Añadir un vaso de vino tinto, una vez evaporado el alcohol, añadir una taza de tomate casero, pimienta, orégano y albahaca. • Dejamos cocer unos 10 minutos todo junto a fuego medio, apagar y dejar reposar unos minutos. • Triturar la pasta hasta obtener una pasta cremosa, si fuese necesario añadir agua de cocción de la pasta para alcanzar textura deseada. • Por otro lado triturar la porción de salsa boloñesa indicada en la receta, si fuese necesario añadir agua de cocción de la pasta para obtener textura deseada. • Montar el plato, poniendo una capa de pasta de la crema de pasta y encima una capa de la pasta de boloñesa. 	
CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio) <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir caliente. • Jugar con el contenido de caldo para obtener la textura deseada. • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 			FOTO DEL PLATO: 

Tipo de plato: Comida: postre		Receta n°: CO-0003	N° comensales: 1
RECETA: Piña en su jugo			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
150	g	Piña en su jugo	
1	g	Agar Agar	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Tabla de verdura y fruta. • Cuchillo. • Bol. • Cazuela • Batidora. • Colador chino. • Cuchara madera. • Cuchara • Vasitos. 		<ul style="list-style-type: none"> • Triturar unan rodaja de piña en su jugo. • Pasar por el chino para quitar hilos y dejar una textura uniforme. • Añadir agar agar para obtener textura deseada. • Servir en cuenco. 	
<p style="text-align: center;">CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio)</p> <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado. (10-12°C), • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 			<p style="text-align: center;">FOTO DEL PLATO:</p> 

Tipo de plato: Merienda		Receta n°: M-0005	N° comensales: 1
RECETA: Delicias de limón			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
50	g	Limón	
2	g	Lámina gelatina	
12	g	Azúcar moreno	
60	ml	Nata montar	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Tabla de fruta. • Cuchillo. • Exprimidor • Bol. • Batidora varilla montar • Colador • Espátula • Moldes • Plato 		<ul style="list-style-type: none"> • Remojar la gelatina en agua fría 5 minutos. Lavar y secar el limón, exprimir y colar el zumo. • Calentar el zumo junto con el azúcar hasta que esta se disuelva y dejar atemperar para añadir la gelatina. • Por otro lado montar la nata y añadir a la preparación anterior. • Dispensar en molde y dejar en la nevera durante ocho horas, antes de servir. 	
CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio) <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración se hará el día anterior y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado. (10-12°C). • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 			FOTO DEL PLATO: 

Tipo de plato: Cena : primer plato		Receta n°: CE-0001	N° comensales: 1
RECETA: Ensalada de tomate, mozzarella y anchoas.			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
150	g	Tomate natural maduro	
50	ml	Água	
100	ml	Leche cabra o yogurt natural	
25	ml	Leche soja	
		Aceite oliva virgen extra	
		Albahaca y pimienta	
		Reducción de vinagre	
5		Filetes de anchoa	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Tabla de verdura. • Cuchillo. • Bol. • Cazuela • Batidora. • Colador chino. • Cortador pasta. • varillas. • Cuchara • Plato. • Manga pastelera. 		<ul style="list-style-type: none"> • Escurrir el suero del yogurt en caso de utilizar yogurt. • Espolvorear el agar en forma de lluvia en el agua y llevar ebullición, cuando hierva dejarlo cocer 2 minutos, removiendo de vez en cuando, añadir la pimienta molida y retirar fuego. • Mezclar bien agar, el yogurt o leche cabra y la leche soja. • Verter la mezcla en una fuente extendiéndola uniformemente (debe tener una altura de 1 cm aprox.) dejar enfriar. • Repetir operación con licuado de tomate aliñado con albahaca y aceite previamente colado para eliminar pieles y pepitas. • Una vez hayan gelificado las dos preparaciones, con ayuda de un corta pastas circular cortar circunferencias del mismo diámetro para el queso y el tomate. • Montar el plato con una rodaja de cada, primero una de tomate, luego una de queso y por ultimo con una manga pastelera ponerle un rosetón de pasta de anchoas. (triturar anchoas). 	
<p style="text-align: center;">CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio)</p> <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado. (10-12°C) • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 		<p style="text-align: center;">FOTO DEL PLATO:</p> 	

Tipo de plato: Cena: segundo plato		Receta n°: CE-0002	N° comensales: 1
RECETA: Crema de marisco.			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
100	g	Gambon congelado	
65	g	Mejillones frescos	
60	g	Zanahoria	
50	g	Puerros	
20	g	Cebolla	
100	g	Tomate maduro	
200	ml	Caldo pescado	
80	g	Pan	
		Brandy	
5	g	Aceite olive virgen extra	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Tabla de verdura. • Cuchillo. • Bol. • Cazuelas • Batidora. • Colador chino. • Cuchara madera. • Cuchara • Vaso. • Cuenco. 		<ul style="list-style-type: none"> • Descongelar gambones en nevera. Pelar y reservar las colas. Agregar las pieles y cabezas a una cazuela y flamear con brandy y añadir el caldo de cocción de los mejillones colado, dejar cocer 15 minutos. • Limpiar, lavar y trocear todas las verduras. Rehogar en una cazuela durante diez minutos con el pan picado. • Incorporar la carne de los mejillones y los gambones cocer durante 5 minutos más y añadir al caldo de la cocción de las cabezas y pieles previamente colado. Dejar cocer todo junto 5 minutos más. • Triturar toda esta preparación y pasar por el chino para que quede una crema uniforme y servir en cuencos. 	
CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio) <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir caliente. • Jugar con el contenido de pan para obtener la textura deseada. • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 			FOTO DEL PLATO: 

Tipo de plato: CENA: postre		Receta n°: CE-0003	N° comensales: 1
RECETA: Vasitos de mango. Kiwi y yogurt.			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
30	g	Yogurt natural	
1	g	Agar agar	
60	g	kiwi	
60	g	mango	
10	g	Azúcar moreno	
80	ml	Agua	
		Menta	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Tabla de verdura y fruta. • Cuchillo. • Bol. • Cazuela • Batidora. • Colador chino. • Cuchara madera. • Cuchara • Vasitos. 		<ul style="list-style-type: none"> • Lavar y limpiar las frutas • Triturar las frutas por separado y colar. • En dos cazos distintos hacer 40 ml agua con 5 gramos de azúcar moreno, añadir 0.5 g de agar a cada uno en forma de lluvia y llevarlo a ebullición, una vez haya hervido poner fuego suave durante 2 minutos removiendo de vez en cuando, dejar templar y sin que se gelifique añadir el contenido de cada cazo a los triturados de frutas, uno a cada triturado. • Triturar el yogurt con un poco de menta. • Montar los postre en vasos, poner una capa de mango, una de yogurt bien batido y otra de kiwi. 	
CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio) <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado. (10-12°C), • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 			FOTO DEL PLATO: 

Tipo de plato: Media mañana		Receta n°: MM-0006	N° comensales: 1
RECETA: Batido de frutas con polen de abeja.			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
75	g	fresas	
90	g	Duraznos (melocotón)	
50	ml	Zumo melocotón	
50	ml	Zumo de manzana	
10	g	Polen (cuchara sopera)	
		Ralladura naranja y menta.	
		Jarabe de rosas opcional	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Tabla fruta. • Cuchillo. • Bol. • Batidora vaso • Licuadora. • Espátula. • Rallador. • Vaso. 		<ul style="list-style-type: none"> • Lavar y limpiar las frutas. • Cotar el melocotón en dados. • Licuar por un melocotón y una manzana. • Añadir el licuado a una batidora vaso junto con las frutas troceadas, añadir el polen, la menta y la ralladura de naranja y triturar hasta que quede homogéneo. • Si es necesario colar para eliminar semillas de las frutas. • Servir en vaso. 	
<p style="text-align: center;">CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio)</p> <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado (10-12°C). • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. • Jugar con las cantidades de ingredientes para obtener la textura deseada para cada individuo. 			<p style="text-align: center;">FOTO DEL PLATO:</p> 

Tipo de plato: Comida: primer plato		Receta n°: CO-0001	N° comensales: 1
RECETA: Crema de brécol con jamón			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
120	g	Brécol	
80	g	Patata	
40	g	Puerro	
5	g	Ajo	
10	ml	Aceite de oliva y agua.	
		Pimienta	
20	g	Jamón curado	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Tabla de verdura • Cuchillo. • Bol. • Batidora • Colador chino • Espátula. • Cazuela. • Plato hondo 		<ul style="list-style-type: none"> • Lavar en brécol y separarlos en ramitos. • Pelar, lavar y trocear las patatas y el puerro • Pelar y picar el ajo. • Sofreír todo en una cazuela ligeramente durante 5 minutos. • Cubrir con agua o caldo de verduras. Cocer 20 minutos. • Añadir a media cocción el jamón curado. • Triturar toda la preparación hasta lograr una crema homogénea, pasar por el colador chino para que quede mas fina y sin hilos. • Servir en cuenco o plato hondo. 	
<p style="text-align: center;">CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio)</p> <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir caliente. • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. • Jugar con las cantidades de ingredientes para obtener la textura deseada para cada individuo. 			<p style="text-align: center;">FOTO DEL PLATO:</p> 

Tipo de plato: Comida: segundo plato		Receta n°: CO-0002	N° comensales: 1
RECETA: Redondo ternera con verduras			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
100	g	Redondo ternera	
25	g	Cebolla	
25	g	Zanahoria	
25	g	Pimiento rojo	
1		Hoja laurel y perejil	
3	g	Ajo	
50	ml	Vino tinto	
10	g	Aceite oliva	
		Pizca sal y pimienta.	
40	g	Berenjena	
50	g	Zanahoria	
40	g	Cebolla roja	
50	g	Champiñones	
10	g	Aceite oliva	
15	ml	Agua / caldo carne	
1g	100 ml	Agar/goma xantana.	
7	g	Harina de maíz.	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • • Tabla de verdura • Cazuela • Cuchillo. • Bol. • Batidora/trituradora 		<ul style="list-style-type: none"> • En una cazuela echamos un chorro de aceite de oliva y ponemos el redondo salpimentado ligeramente a dorar. En el momento que esté dorado por toda la superficie, agregamos todas las verduras troceadas en cuadraditos como si fuese para pisto y dejamos rehogar junto con el redondo. • Añadimos el vaso de vino tinto y cocemos el redondo tapado y a fuego 	

<ul style="list-style-type: none"> • Colador chino. • Cuchara madera. • Cuchara • Plato 	<p>lento. Controlamos la cocción, para que se cocine con un hervor suave pero continuo y vamos añadiendo caldo a medida que el jugo se evapora. Cocinamos durante unos 90 minutos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para saber si la carne está cocinada, cuando lleve poco más de 90 minutos cocinando, la pinchamos para ver si se ha ablandado lo suficiente. Sacamos el redondo de la cazuela y reservamos sin cortarlo hasta el momento de servir. • En el momento de servir triturar la porción correspondiente a una persona junto con las verduras y caldo, añadir goma xantana para lograr la textura deseada. • Para elaborar la salsa, pasamos las verduras y el caldo de cocción por un pasapurés y luego por un colador para conseguir una salsa fina que engordaremos con ayuda de harina de maíz. <p>• Acompañaremos el redondo con una crema de champiñones, berenjena y cebolla por encima espesada con la ayuda de la goma xantana. Y una crema de zanahoria espesada de la misma manera.</p>
<p>CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio)</p> <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado. (10-12°C) • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. 	<p>FOTO DEL PLATO:</p> 

Tipo de plato: Comida: postre		Receta n°: CO-0002	N° comensales: 1
RECETA: gelatina de ciruela			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
75	g	Ciruelas	
1	g	Agar agar	
150	ml	Zumo naranja	
7	g	Azúcar moreno	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Tabla de fruta • Cuchillo. • Bol. • Batidora • Exprimidor • Colador chino • Espátula. • Cazuela. • Cuenco 		<ul style="list-style-type: none"> • Lavar y quitar pepitas de las ciruelas. • Añadir el azúcar moreno o edulcorante a las ciruelas y un vaso de zumo de naranja. Batir todo bien. • Pasar la mezcla por un colador. • Poner el zumo a calentar en una olla. Cuando llegue a ebullición añadir poco a poco el agar-agar en polvo y remover durante 1 -2 minutos. • Verter la mezcla en el cuenco, poner en la nevera hasta que se enfríen y después desmoldar y servir. 	
CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio) <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado (10-12°C) • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. • Jugar con las cantidades de ingredientes para obtener la textura deseada para cada individuo. 			FOTO DEL PLATO: 

Tipo de plato: Merienda		Receta n°: CO-0006	N° comensales: 1
RECETA: flanes de almendra y pistachos			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
200	ml	Leche almendras	
20	g	Azúcar moreno	
25	g	Maicena	
1		Cáscara limón	
15	g	Pistachos	
15	g	Mermelada de grosellas	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Tabla de verdura • Cuchillo. • Bol. • Batidora • Colador chino • Espátula. • Cazuela. • Plato hondo 		<ul style="list-style-type: none"> • Triturar los pistachos hasta conseguir una textura de harina. • Calentar la leche en un cazo con la piel del limón, reservar un vaso para diluir la maicena. • Diluir la maicena en el vaso de leche y añadir al cazo de la leche una vez haya hervido. • Añadir la harina de pistachos. • Batir bien con unas varillas para que no se haga grumos. Dejar cocer durante unos 10 minutos. • Dispensar en molde, dejar enfriar, y meter en la nevera durante 3 horas. • Desmoldar y servir con mermelada de grosellas. 	
CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio) <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado (10-12°C) • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. • Jugar con las cantidades de ingredientes para obtener la textura deseada para cada individuo. 			FOTO DEL PLATO: 

Tipo de plato: Cena: primer plato		Receta n°: CE-0001	N° comensales: 1
RECETA: Crema de remolacha y queso.			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
80	g	Remolacha	
30	g	Yogurt natural	
30	g	Queso untar	
10	g	Queso azul	
10	ml	Nata líquida	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Batidora • Espátula. • Manga pastelera. • Vasito. 		<ul style="list-style-type: none"> • Poner en el vaso de la batidora la remolacha, el yogurt. Triturar todo bien para que no queden grumos. • Rellenar los vasitos hasta la mitad. • Poner en el vaso de la batidora, el queso crema, el queso roquefort y la nata y batir todo muy bien. • Poner en una manga pastelera y ponemos un poquito de crema de queso encima de la remolacha. 	
<p style="text-align: center;">CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio)</p> <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir a temperatura ambiente. • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. • Jugar con las cantidades de ingredientes para obtener la textura deseada para cada individuo. 			<p style="text-align: center;">FOTO DEL PLATO:</p> 

Tipo de plato: Cena: segundo plato		Receta n°: CE-0002	N° comensales: 1
RECETA: Mejillones vapor en vinagreta.			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
12		Mejillones grandes	
70	g	Pimiento verde	
70	g	Pimiento rojo	
70	g	Cebolleta	
		Aceite de oliva	
		Vinagre y Pimienta	
		Goma Xantana	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Tabla de verdura • Cuchillo. • Bol. • Batidora /trituradora • Colador chino • Espátula. • Cazuela. • Plato 		<ul style="list-style-type: none"> • Limpiar los mejillones y ponerlos a abrir en una cazuela con un poco de agua durante 8 minutos aproximadamente. • Sacarlos de las cáscaras, reservar las mismas y triturar la carne del mejillón hasta que quede una textura homogénea, añadir goma xantana teniendo en cuenta las cantidades recomendadas en otras recetas. • Seguir el mismo procedimiento con cada verdura/hortaliza indicadas en la receta, en crudo. • Para montar el plato se servirá la mousse de mejillones con ayuda de una manga pastelera dentro de la cáscara del mejillón y con ayuda de un biberón se irán poniendo las diferentes pastas de verduras a modo de aliño de los mismos. 	
<p style="text-align: center;">CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio)</p> <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir templado. • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. • Jugar con las cantidades de ingredientes para obtener la textura deseada para cada individuo. 			<p style="text-align: center;">FOTO DEL PLATO:</p> 

Tipo de plato: Cena: postre		Receta nº: CE-0003		Nº comensales: 1
RECETA: Batido mango y damascos				
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA	
75	g	Mango		
75	g	Damascos (albaricoques)		
80	g	Limón		
100	g	Yogurt natural desnatado		
10	g	Azúcar moreno o sobre estevia.		
UTILLAJE		ELABORACIÓN		
<ul style="list-style-type: none"> • Tabla de fruta • Cuchillo. • Batidora vaso. • Colador chino • Espátula. • Vaso. 		<ul style="list-style-type: none"> • Lavar, pelar y despepitar las frutas, cortar en dados e introducir en vaso batidora. • Añadir en jugo de un limón. • Añadir el yogurt desnatado y el azúcar moreno. • Triturar hasta que quede un batido homogéneo. • Si fuese necesario colar. 		
<p style="text-align: center;">CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio)</p> <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado (10-12°C) • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. • Jugar con las cantidades de ingredientes para obtener la textura deseada para cada individuo. 			<p style="text-align: center;">FOTO DEL PLATO:</p> 	

Tipo de plato: Media mañana		Receta n°: MM-0007	N° comensales: 1
RECETA: Batido de cerezas, melón y semillas de lino			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
100	g	Cerezas	
50	g	Melón	
100	g	Yogurt	
10	g	Semillas de lino	
		Estevia	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Tabla fruta. • Cuchillo. • Bol. • Batidora vaso • Espátula. • Colador • Vaso. 		<ul style="list-style-type: none"> • Deshuesar las cerezas con cuidado y poner en un bol con el jugo que desprenden. • Cortar el melón en trozos. • Poner la fruta en el vaso de la batidora. Triturar bien todos los ingredientes. • Añadir el yogurt (también puedes usar leche), la estevia y las semillas de lino y mezclar todo bien hasta que el batido tenga la textura deseada. • Colar preparación. • Conservar en frío hasta servir. 	
CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio) <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado (10-12°C). • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. • Jugar con las cantidades de ingredientes para obtener la textura deseada para cada individuo. 			FOTO DEL PLATO: 

Tipo de plato: Comida: primer plato		Receta n°: CO-0001	N° comensales: 1
RECETA: Ensalada mixta			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
100	g	Lechuga	
50	g	Tomate	
30	g	Cebolla	
20	g	Aceitunas deshuesadas(5unidades)	
50	g	Zanahoria	
50	g	Atún lata.	
		Agua, aceite de oliva y vinagre	
1	g/100ml	Goma xantana	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Tabla fruta. • Cuchillo. • Bol. • Batidora vaso • Licuadora. • Espátula. • Rallador. • Vaso. 		<ul style="list-style-type: none"> • Lavar todas las verduras/hortalizas. • Dispensarlas cada una en un bol ya troceadas. • Aliñar con aceite y vinagre cada bol. • Triturar el contenido de cada bol. • En los casos q haga falta añadir agua. • Crear una pasta homogénea con cada verdura añadiendo goma xantana a cada triturado. • Hacer una pasta con las aceitunas. • Una vez tengamos todas las pastas hechas, montar en plato con ayuda de un molde de presentación. 	
<p style="text-align: center;">CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio)</p> <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado (10-12°C). • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. • Jugar con las cantidades de ingredientes para obtener la textura deseada para cada individuo. 			<p style="text-align: center;">FOTO DEL PLATO:</p> 

Tipo de plato: Comida: segundo plato		Receta n°: CO-0002	N° comensales: 1
RECETA: Risotto de gambas al azafrán			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
65	g	Arroz	
75	g	Gambas	
20	g	Cebolla	
3	g	Ajo	
250	ml	Caldo pescado	
		Azafrán en polvo	
		Pimienta y aceite de oliva.	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Tabla verdura. • Cuchillo. • Bol. • Cazuela. • Batidora • Espátula. • Molde emplatado • Plato. 		<ul style="list-style-type: none"> • Poner caldo de pescado a calentar hasta que esté templado. • Picar muy fina la cebolla y el ajo, poner aceite a calentar a fuego medio y sofreír la cebolla, el ajo y el arroz. • Ir añadiendo caldo poco a poco, para que lo absorba el arroz antes de añadir más. • A mitad de cocción, añadir las gambas bien lavadas, peladas y troceadas. Reservar un para decorar. • Cuando el arroz esté tierno, añade un poco de azafrán, sal y pimienta al gusto. Remueve bien para que se mezcle y tome color. • Triturar todo junto y servir en un plato con ayuda de un molde de emplatado. • Poner encima una crema hecha con las dos gambas que estaban reservadas. 	
CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio) <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir caliente. • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. • Jugar con las cantidades de ingredientes para obtener la textura deseada para cada individuo. 			FOTO DEL PLATO: 

Tipo de plato: Comida: postre		Receta nº: CO-0003	Nº comensales: 1
RECETA: Nísperos con merengue			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
50	g	Carne de níspero con piel ni huesos.	
16	g	Azúcar moreno	
10	ml	Zumo limón	
10	g	Clara huevo	
5	g	Azúcar	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Tabla fruta. • Cuchillo. • Cazo. • Bol. • Batidora varillas • Colador. • Manga pastelera. • Espátula. • Vaso. 		<ul style="list-style-type: none"> • Poner la carne de los nísperos, el azúcar y el zumo del limón en un cuenco y dejar reposar 1 hora hasta que se derrita el azúcar y se forme un almíbar líquido. • Poner a fuego medio y dejar cocer 20 minutos, triturar con batidora, colar y echar en un vasito hasta la mitad poco más. • Por otro lado hacer el merengue, batir clara huevo con pizca sal hasta que este espumosa e ir añadiendo el azúcar poco a poco mientras batimos hasta que se formen picos. • Poner merengue en manga pastelera y echar encima de la pasta de nísperos. Dejar en nevera y servir fresquito. 	
CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio) <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado (10-12°C). • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. • Jugar con las cantidades de ingredientes para obtener la textura deseada para cada individuo. 			FOTO DEL PLATO: 

Tipo de plato: Merienda		Receta nº: M-0007	Nº comensales: 1
RECETA: Crema de uvas			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
125	ml	Leche	
30	g	Huevo	
20	g	Azúcar moreno	
7	g	Maicena	
90	g	Uvas blancas	
		Canela, cáscara limón	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Tabla fruta. • Cuchillo. • Bol. • Cazo. • Colador. • Batidora. • Varillas manuales • Espátula. • Cuenco. 		<ul style="list-style-type: none"> • Triturar las uvas y colar. Reservar el triturado en un bol. • Poner a cocer la leche en un cazo con la canela y la piel del limón a fuego lento. Una vez halla hervido retirar la canela y el limón. • En un bol batir con unas varillas el huevo con el azúcar y la maicena, añadir a la leche del cazo una vez hervida y seguir removiendo con la varillas, antes de que espese añadir el triturado de uva y remover. • Una vez tenga consistencia de natilla repartir en cuenco y dejar enfriar. 	
CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio) <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado (10-12°C). • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. • Jugar con las cantidades de ingredientes para obtener la textura deseada para cada individuo. 			FOTO DEL PLATO: 

Tipo de plato: Cena: primer plato		Receta n°: CE-0001	N° comensales: 1
RECETA: Parmentier con salsa tomate y albahaca			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
125	g	Patata	
7	g	Queso parmesano	
10	ml	Nata líquida 35%MG	
4	hojas	Albahaca fresca	
90	g	Salsa de tomate casera	
1	g	Hoja gelatina	
		Mantequilla	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Tabla fruta. • Cuchillo. • Bol. • Cazuela. • Batidora • Tenedor • Espátula. • Rallador. • Plato 		<ul style="list-style-type: none"> • Poner a cocer 20 min. Las patatas peladas y picadas en agua hirviendo con sal. Escurrir, poner en un bol, chafar con un tenedor y añadir el parmesano, remover bien para que se deshaga con el calor de las patatas. Añadir la mantequilla y cuando ya esté derretida añadir la nata y las hojas de albahaca bien picadas. Triturar bien hasta conseguir una pasta homogénea y repartir en cuatro aros que habremos cubierto con papel de hornear, cortado un dedo más alto que el molde. • Dejar enfriar. • Para la gelatina de tomate, poner a hidratar la gelatina 10 minutos en agua fría. Calentar la salsa de tomate y añadir la albahaca picadita y la gelatina escurrida. Mezclar bien y cuando esté tibia colocar sobre el puré de patatas, alisar la superficie y dejar en la nevera hasta que cuaje. • Montar en plato llano. 	
<p style="text-align: center;">CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio)</p> <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado (10-12°C). Atemperado. • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. • Jugar con las cantidades de ingredientes para obtener la textura deseada para cada individuo. 		<p style="text-align: center;">FOTO DEL PLATO:</p> 	

Tipo de plato: Cena: segundo plato		Receta n°: CE-0002	N° comensales: 1
RECETA: Pimientos rellenos pollo y setas.			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
1/2	bote	Pimientos del piquillo	
80	g	Setas variadas	
2	cda	Copos puré patata	
100	g	Pechuga pollo	
		Goma xantana	
10	g	Aceite de oliva	
		Pimienta.	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Cuchillo. • Bol. • Cazo. • Batidor manual • Manga pastelera. • Batidora/trituradora • Chuchara • Espátula. • Plato 		<ul style="list-style-type: none"> • Para la preparación de los pimientos pasarlos por la sartén y triturar los pimientos del piquillo hasta lograr textura fina y homogénea y añadir goma xantana en las proporciones recomendadas en otras recetas. Reservar dentro de manga pastelera. • Hacer el puré de patata a partir de los copos según las indicaciones del fabricante. Otra opción es hacerlo con puré casero. • Preparar la pechuga de pollo en sartén con aceite y pimienta poniendo especial atención que no se quede seca y reservar. • Triturar la pechuga junto con las setas e ir añadiendo el puré de patata hasta lograr la textura adecuada y reservar en manga pastelera. • Para emplatar servir una capa de pimiento con forma del mismo, poner una capa de la pasta de pollo con setas y por ultimo otra capa de pimiento. 	
<p style="text-align: center;">CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio)</p> <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado (10-12°C). • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. • Jugar con las cantidades de ingredientes para obtener la textura deseada para cada individuo. 		<p style="text-align: center;">FOTO DEL PLATO:</p> 	

Tipo de plato: Cena: postre		Receta n°: CE-0003	N° comensales: 1
RECETA: Mousse de fresones.			
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	REFERENCIA
60	g	Fresones o fresas	
50	ml	Água	
25	g	Edulcorante – estevia	
		Vainilla	
2	g	Gelatina neutra polvo	
75	ml	Nata montar	
12	g	Azúcar	
UTILLAJE		ELABORACIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> • Tabla fruta. • Cuchillo. • Bol. • Cazo. • Colador. • Batidora con varillas • Espátula. • Manga pastelera. • Cuenco. 		<ul style="list-style-type: none"> • Comenzar la preparación de la mousse de fresas, echando en un cazo los fresones lavados y troceados junto con 25gr. de estevia, el agua, la vainilla y la gelatina. Llevar al fuego, a intensidad media, y dejar cocer unos 5-6 minutos. • Una vez cocido, tendremos un almíbar ligero. Retirar la vainilla, triturar todo con la batidora, colar para retirar las pepitas de las fresas. Reservar en un bol. • Mientras el almíbar se atempera, en un bol frío montar la nata bien fría, con 12 gr. de azúcar (para dar la esponjosidad a la mousse de fresas) e incorporar poco a poco el almíbar de fresas frío mezclando con cuidado para que la nata no se baje. • Una vez que todo está bien mezclado, lo metemos en una manga pastelera y montamos el postre en un cuenco. Dejar en la nevera hasta que cuaje. • Se puede decorar antes de comer con un poco de sirope de chocolate. 	
<p style="text-align: center;">CONSIDERACIONES (almacenamiento, servicio)</p> <ul style="list-style-type: none"> • La elaboración y emplatado se hará en el momento de servicio. • Servir previamente refrigerado (10-12°C). • Los productos que necesiten nevera se retornarán a la misma. • Los productos secos se dejarán en el almacén pertinente. • Jugar con las cantidades de ingredientes para obtener la textura deseada para cada individuo. 		<p style="text-align: center;">FOTO DEL PLATO:</p> 	