



Guía práctica: cocina de fácil masticación

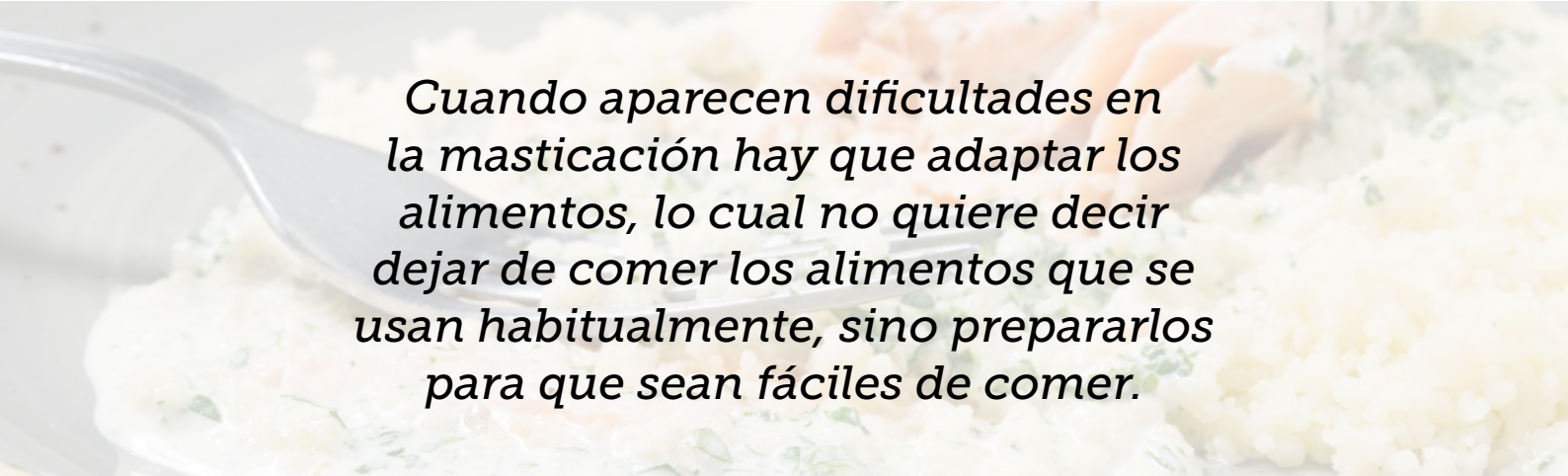
alicia

**Fundació
Catalunya
La Pedrera**

/ Índice

<i>La alimentación de fácil masticación</i>	3
<i>El proceso culinario de adaptación a la fácil masticación</i>	4
1. <i>Planificación</i>	4
2. <i>Elaboración</i>	5
3. <i>Servicio</i>	13
<i>Platos populares de fácil masticación</i>	14
<i>Recetario</i>	15
<i>Anexo</i>	31

La alimentación de fácil masticación



Cuando aparecen dificultades en la masticación hay que adaptar los alimentos, lo cual no quiere decir dejar de comer los alimentos que se usan habitualmente, sino prepararlos para que sean fáciles de comer.

Este tipo de alimentación estará indicada para personas que tienen alguna dificultad en la masticación. Así, será necesaria cuando se den:

- Alteraciones en las piezas dentales: disminución o carencia de estas, prótesis defectuosas...
- Poscirurgías maxilofaciales.
- Falta de fuerza de los músculos de la boca que se requieren para masticar.
- Pérdidas de movilidad o sensibilidad de otras partes de la boca, como la lengua o los labios.
- Inflamación o lesiones en la boca y el cuello.
- Dificultad respiratoria o cansancio a la hora de comer.

En este tipo de alimentación, conseguir alimentos que sean fáciles de comer significa que:

- No requieren de masticación o muy poca para ser ingeridos.
- Se pueden chafar fácilmente con un tenedor o trocear sin cuchillo.



El proceso culinario de adaptación a la fácil masticación

Para conseguir unos buenos resultados en la preparación de platos de fácil masticación, hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:



PLANIFICACIÓN



ELABORACIÓN



SERVICIO



PLANIFICACIÓN

Es conveniente repartir la alimentación diaria en cinco comidas:

DESAYUNO Y MEDIA MAÑANA

Entre estas dos ingestas se deberán incluir tres grupos de alimentos: **cereales** (pan y derivados, cereales bajos en azúcar...), **lácteos** (leche, yogur y queso) y **fruta fresca**.

ALMUERZO

Un almuerzo completo deberá incluir: **verduras** (crudas y cocidas), **alimentos farináceos** (cereales como pan, pasta, arroz, tubérculos o legumbres) y **alimentos proteicos** (pescado, marisco, carne, huevos y legumbres). De postre se elegirá entre fruta fresca o un lácteo, en función de lo que se consuma el resto del día.

MERIENDA

Elegir dos de los siguientes grupos en función de lo que se ha consumido en las otras comidas: cereales (pan y derivados), lácteos y fruta.

CENA

Deberá incluir los mismos grupos de alimentos que el almuerzo. Deberá ser algo más ligera y con técnicas de cocción de fácil digestión. Preferiblemente deberá incluir la verdura cocida.

La comida y la cena se pueden preparar como plato único o bien como primero y segundo plato. Hay que acordarse de incluir en estas comidas preparaciones a base de verdura y fruta fresca en crudo, puesto que son imprescindibles para una buena alimentación.



ELABORACIÓN

Empezaremos por **elegir los ingredientes necesarios**. Hay que priorizar el uso de productos frescos y de temporada: esto repercutirá directamente en el sabor de la elaboración.

Los aspectos básicos que hay que tener en cuenta son:

1

LA MANIPULACIÓN
DE LOS INGREDIENTES
UTILIZADOS

2

LA COCCIÓN O
PROCESADO DE ESTOS

3

LAS RECOMENDACIONES
CONCRETAS POR CADA
GRUPO DE ALIMENTOS

1. MANIPULACIÓN

La **manipulación de los ingredientes** es necesaria para hacer fácil la ingesta. Podemos hacerla antes o después de la cocción y en muchos casos será imprescindible para casi todos los alimentos que se consuman sin cocción.



¿Qué hay que tener en cuenta?

1. Eliminar las partes duras de los alimentos (espinas, escamas, caparazones, huesos, cartílagos...).
2. Cortar los alimentos muy pequeños.
3. Usar enseres de cocina que nos faciliten la adaptación de los ingredientes.



2. COCCIÓN Y PROCESADO

La cocción o procesado de los alimentos debe servir para favorecer al máximo que estos sean aptos para una alimentación de fácil masticación, pero hay que tener en cuenta que algunas darán mejores resultados:

COCCIONES MÁS APROPIADAS

Hervir, guisar, rehogar, cocer al vapor, en la olla exprés, al microondas, al baño María.

COCCIONES QUE REQUERIRÁN MAYORES CONSIDERACIONES

A la plancha, al horno y freír.
> Véase la receta: *rebozados*.

OTRAS COCCIONES Y PROCESOS ÚTILES

Confitar, escalfar y marinar.

Para más información, véase el anexo:
Descripción de cocciones y procesados.

3. RECOMENDACIONES CONCRETAS POR GRUPOS DE ALIMENTOS

A continuación, se muestran las recomendaciones que hay que tener en cuenta para conseguir los resultados óptimos en función de los alimentos del plato que se desea adaptar.

CEREALES Y TUBÉRCULOS

Los cereales son un grupo que incluye una gran variedad de alimentos. Pueden ser consumidos de múltiples formas, pero **habrá que cocerlos hasta ablandarlos suficientemente para que sean aptos, igual que en el caso de los tubérculos.**

Tipos	Recomendaciones
PASTA Y ARROZ	<p>Habrà que cocerlos, hirviéndolos o en guisos, alargando su tiempo de cocción generalmente hasta el doble del tiempo indicado en el envase.</p> <ul style="list-style-type: none">- Evitar las pastas largas, tipo espagueti, que serán más complicadas de masticar.- Acompañar las pastas y el arroz con salsas no pegajosas suficientemente espesas para dar untuosidad a la elaboración. <p>> Véanse las recetas: <i>ensalada de pasta, arroz con gambas a la cazuela.</i></p>
TUBÉRCULOS (PATATAS, BONIATO, YUCA...)	<p>Hay que alargar su tiempo de cocción, ya sean hervidos o en guisos, sin piel, hasta que se puedan chafar fácilmente. Si se frien, habrá que evitar que se forme costra; es preferible rehogarlos.</p>
PAN	<p>Hay que elegir panes blandos: de molde, de leche... Retirar la corteza de las versiones duras: tipo pan de payés, pan rústico...</p> <p>Evitar los panes con semillas o con frutos secos.</p> <p>> Véase la receta: <i>panes al vapor rellenos.</i></p>
CEREALES DE DESAYUNO, GALLETAS...	<p>Hay que ablandarlos con leche u otro líquido hasta conseguir que tengan una textura tipo papilla, sin tropezones, o que se puedan chafar fácilmente.</p>
MAGDALENAS, BIZCOCHOS...	<p>Hay que asegurarse de que no contienen trozos o ingredientes duros o superficies duras. Serán aptos si se pueden desmigalar con facilidad, en caso contrario, habrá que mojarlos.</p>

LEGUMBRES

Incluyen alimentos muy conocidos, como el garbanzo, la lenteja, la alubia, el haba y el guisante. Se acostumbran a comer cocidas, **y su cocción las reblandece, a pesar de que en algunos casos habrá que tener cuidado con las pieles para que no den problemas.**

Tipos

Recomendaciones

LEGUMBRES SECAS

Hay que ponerlas en remojo* entre 10 y 12 horas y después **coocerlas hirviéndolas con agua o en un guiso** a fuego suave y alargar su tiempo de cocción hasta comprobar que son muy tiernas.

- Una vez cocidas, si están suficientemente blandas y si la piel se queda integrada cuando se chafan suavemente, se podrán consumir directamente. Si no es así, se recomienda consumirlas en formato crema o puré.

> Véase la receta: *crema de guisantes con jamón.*

- Si las guisamos, el plato queda más jugoso, lo que facilita su consumo.

* Podemos añadir bicarbonato al agua para ayudar a reblandecerlas.

LEGUMBRES COCIDAS EN CONSERVA

Hay que lavarlas con agua y escurrirlas bien para eliminar el líquido de conserva.

- Si están lo suficientemente blandas y si la piel queda integrada cuando se chafan suavemente, se podrán consumir directamente. Si no es así, se recomienda consumirlas en formato crema o puré.

- A pesar de que ya estén cocidas, las podemos incorporar a un guiso y favoreceremos que queden más tiernas incluso.

> Véase la receta: *garbanzos con acelgas.*

VERDURAS, HORTALIZAS Y SETAS

Por norma general **habrá que manipularlas** o **cocerlas** para hacerlos aptos.

Tipos

Recomendaciones

VERDURAS EN CRUDO

Hay que **eliminar las partes duras i después, rallarlas o cortarlas muy pequeñas y mezclarlas con una salsa.**

Trituradas siempre son aptas: crema, puré, gazpacho, sopa de tomate...

> *Véase la receta: xató.*

VERDURAS COCIDAS

Hay que eliminar las partes duras como semillas, tallos o pieles. **Se recomienda hervirlas, guisarlas, rehogarlas, cocerlas al vapor o al microondas** (añadiendo agua a la cocción), **y siempre alargar su tiempo de cocción** hasta que se puedan chafar fácilmente con el tenedor.

- Verduras de hoja: cortarlas muy pequeñas antes de cocerlas y mezclarlas con verduras más carnosas.
- Verduras fibrosas: cocer y triturar siempre.
- Verduras carnosas: pueden cocerse a la plancha y eliminar la piel antes de consumir.
- Para consumirlas fritas se recomienda hervirlas o escaldarlas previamente, hacer un rebozado líquido y freírlas a baja temperatura.

> *Véase la receta: menestra al microondas con huevo.*

SETAS

Hay que consumirlas siempre cocidas y cortadas a trozos muy pequeños, en un guiso o acompañadas de una salsa. También en cremas o purés.

Verduras de hoja

Hojas de acelga
Col
Lechuga
Endibias
Escarola
Espinacas
Canónigos
Rúcula
Col de Bruselas

Verduras carnosas

Ajo
Berenjena
Calabacín
Calabaza
Cebolla
Pepino
Zanahoria
Tomate
Brócoli
Coliflor
Judía verde
Nabo
Pimiento
Rábano
Remolacha

Verduras fibrosas

Ajos tiernos
Alcachofa
Espárragos
Puerro
Apio
Col rizada
Cardo

PESCADO Y MARISCO

Hay que descartar las partes duras (espinas, escamas, piel, caparazones), así como descartar directamente los pescados de tamaño muy pequeño, de los que es prácticamente imposible o muy difícil separar las partes duras: boquerones, sardinas pequeñas, sonsos...

Tipos

Recomendaciones

PESCADOS TIERNOS (DORADA, MERLUZA, PESCADILLA, CORVALLO, LUBINA, LENGUADO, BACALAO, SALMÓN...)

Hay que cocerlos hasta que queden **suficientemente tiernos: se deben poder romper a pedazos pequeños haciendo presión con un tenedor**. Se recomienda acompañarlos de una salsa o zumo para facilitar su consumo. Podemos utilizar diferentes cocciones: al vapor, hervidos, al microondas o a la plancha (a fuego muy suave), siempre con cuidado de no sobrecocerlos.

> Véase la receta: *salmón al vapor con cuscús*.

PESCADOS DUROS (RAPE, ATÚN, EMPERADOR...) Y MARISCO (GAMBAS, LANGOSTINOS, ALMEJAS, SEPIA, CALAMARES, PULPO...)

Hay que cortarlos todos a trozos muy pequeños antes de cocerlos o una vez cocinados. Para cocerlos, se recomienda hacerlo en un medio húmedo, alargar su tiempo de cocción y controlar que no se sobrecocinen.

- La sepia, el calamar y el pulpo, además, se recomienda prepararlos en guiso, con una cocción muy prolongada.

> Véase la receta: *arroz con gambas a la cazuela*.

- Algunos moluscos (mejillones, almejas...) se pueden cocer con el caparazón, durante un tiempo de cocción corto. Hay que eliminarlo después, cortar a trozos muy pequeños y servir con una salsa.

HUEVOS

La mayoría de elaboraciones son adecuadas para una alimentación de fácil masticación.

También se pueden utilizar los huevos de codorniz o de oca.

Recomendaciones

- Habrá que retirarles la cáscara antes de ser cocinados o una vez cocidos, en función de la elaboración elegida.
- En el caso de los revueltos de huevos, las tortillas y los huevos a la plancha, hay que controlar que no se sobrecocinen o se tosten en superficie.

> Véase la receta: *huevos revueltos*.

CARNES

Se deben **poder romper fácilmente con una ligera presión realizada con el tenedor**, y si no se puede, se recomienda **servirlas a pedacitos muy pequeños**, como si se tratara de carne picada, y **acompañadas de una salsa espesa o crema**. Las carnes crudas no son aptas.

Tipos

Recomendaciones

CARNES (CONEJO, TERNERA, POLLO, CORDERO, PAVO...)

Hay que eliminar las partes duras (cartílagos, tendones, pieles, huesos...), por norma general, antes de la cocción.

Se recomienda **cocerlas en un medio húmedo y alargar el tiempo de cocción**.

Hay que cortarlas a trozos muy pequeños o hacer carne picada.

Se deben acompañar **de alguna salsa** si no forman parte de un plato jugoso.

Evitar cocer la carne al vapor.

> *Véase la receta: [fricandó con puré de patata](#).*

ELABORADOS, DERIVADOS CÁRNICOS Y OTROS: HAMBURGUESAS, SALCHICHAS, EMBUTIDOS, VÍSCERAS...

Se deben poder chafar fácilmente una vez cocidos: hamburguesas sin compactar, albóndigas, salchichas sin tripa..., y si no, proceder como en el caso de la carne.

Algunas de las vísceras animales como el hígado, los sesos o las mollejas tienen una textura muy blanda.

En el caso de los embutidos, en función de su consistencia se deberán cortar más o menos pequeños y mezclarlos con otras elaboraciones que faciliten su consumo.

LÁCTEOS Y DERIVADOS LÁCTEOS

Mayoritariamente son aptos o fácilmente adaptables.

Aptos directamente

No aptos sin manipulación

Leche
Bebidas a base de leche
Yogures y otros fermentados lácteos
Postres lácteos
Leche cuajada
Quesos tiernos
Quesos frescos
Requesón

Queso semicurado y curado: **rallar o fundir en una salsa**.

FRUTA

Hay que eliminar las partes duras, pieles y semillas, y tener en cuenta que para las frutas de pulpa dura, la cocción puede facilitar el consumo (horno, microondas, hervido).

Alimento

Recomendaciones

FRUTAS DE PULPA BLANDA



Pueden consumirse crudas, tras asegurarse de que se encuentran en su punto óptimo de maduración y que se chafan con el tenedor fácilmente.

FRUTAS DE PULPA DURA



Para consumirlas crudas hay que rallarlas o triturarlas, porque a pesar de que estén maduras no se pueden chafar: melocotón, manzana, pera...

> Véanse las recetas: *fruta rallada con yogur y pudín de pera con vainilla.*

FRUTAS FIBROSAS



Las frutas más fibrosas, como la piña, solo se podrán consumir trituradas.

> Véase la receta: *piña colada helada.*

FRUTOS SECOS

Avellanas, nueces, almendras, pistachos, piñones, castañas, anacardos...

Recomendaciones

Es imprescindible desmenuzarlos, molerlos o picarlos hasta convertirlos en polvo, y se recomienda incorporarlos a otros alimentos o platos.

> Véanse las recetas: *fruta rallada con yogur y cereales con fruta.*



SERVICIO

La forma como se sirve un plato y la presentación son muy importantes para estimular el hambre y el deseo; a menudo es un aspecto que en preparados de fácil masticación no se tiene en cuenta. Estamos hablando de saber qué se comerá, es decir, de identificar el plato, los colores de los alimentos, la temperatura, la vajilla y la disposición de los diferentes elementos en el plato.

IDENTIFICACIÓN

En algunas elaboraciones, platos o alimentos, el hecho de adaptar la textura a fácil masticación puede hacer perder la forma de presentación a la que está habituado el comensal, y esto dificulta su identificación. Hay que velar al máximo para servir el plato de la forma más parecida posible al plato convencional.

COLOR

Si el plato incluye diferentes elaboraciones o alimentos, hay que combinar los colores para que resulte agradable y no todo tenga la misma tonalidad.

TEMPERATURA

Hay que cuidar que el plato llegue al comensal a la temperatura adecuada, respetando si se trata de un plato frío o un plato caliente.

VAJILLA

Ayudará a mejorar el aspecto del plato. En los platos en los que por modificación de la textura la elaboración cambie especialmente de forma, se puede relacionar la vajilla con el tipo de plato: una cazuelita de barro para un *fricandó* que ha sido elaborado con carne picada.

DISPOSICIÓN

Cuidar la forma como se disponen los diferentes elementos del plato también implica que el comensal lo reciba de un modo más agradable. Hay que procurar que el plato quede limpio, bien presentado y sin salpicaduras.

Es importante verificar siempre que el alimento o la elaboración cumple con las características indicadas antes de servirlo: se puede chafar fácilmente con un tenedor o bien trocearse con facilidad sin cuchillo.

Platos populares de fácil masticación

Existen diferentes alimentos y platos habituales de nuestra alimentación que son directamente aptos para personas con dificultades de masticación. Así, no necesitarán adaptación o esta será mínima. A continuación, se recogen algunos ejemplos:

ENTRANTES Y PRIMEROS PLATOS

Ensaladilla rusa, gazpacho, salmorejo, *hummus*, huevos rellenos, patés, quesos tiernos, cremas de verduras o setas, puré de patatas, caldos vegetales, caldos de pollo o pescado, sopas con pasta fina u otros ingredientes a trozos pequeños, pasta con salsa, canelones, guisados de legumbres, cremas de legumbres, arroz a la cubana, brandada de bacalao, *trinxat* de La Cerdanya (sin tocino)...

SEGUNDOS PLATOS

Merluza con salsa verde, tortilla a la francesa, huevo pasado por agua, huevo poché, pastel de pescado, pastel de carne, bacalao al ajoarriero, revueltos de huevo, pudín de *escalivada*, croquetas, buñuelos blandos...

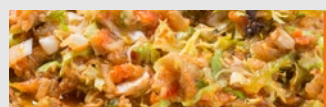
POSTRES

Manzana al horno sin piel, fruta muy madura, crema catalana (sin quemar), natillas, flanes, yogur, cuajada, pastel de queso con base de bizcocho, helados, compotas, arroz con leche, gelatinas, sorbetes...

BEBIDAS Y OTROS

Agua, leche, zumos, caldos, infusiones, batidos, bebidas vegetales...
Gelatinas blandas.

Recetario



16

Xat6

17

Ensalada de pasta



18

Crema de guisantes con jam6n



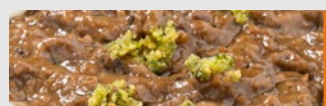
19

Menestra al microondas con huevo



20

Garbanzos con acelgas



21

Fricand6 con pur6 de patata

22

Salm6n al vapor con cusc6s



23

Arroz con gambas a la cazuela



24

Fruta rallada con yogur



25

Pi6a colada helada



26

Pudin de pera con vainilla



27

Cereales con fruta



28

Huevos revueltos



29

Panes al vapor rellenos



30

Rebozados

Xató



Ingredientes para 4 personas

1 escarola pequeña
4 tomates maduros
½ pimiento rojo
½ pimiento verde
100 g de bacalao desalado
50 g de atún en conserva

Para la salsa romesco:

2 ñoras
2 ajos pelados
15 g de almendras tostadas y peladas
50 g de pan tostado
Pasta de aceitunas
Aceite de oliva virgen
Vinagre
Sal y pimienta

Elaboración

1. Escaldar las ñoras y quitar la pulpa. Eliminar la piel y las semillas.
2. Picar en un mortero las almendras, los ajos y la pulpa de las ñoras hasta hacer una pasta.
3. Añadir la miga de pan remojada con un poco de vinagre y remover, añadiendo aceite lentamente hasta conseguir la consistencia deseada.
4. Limpiar la escarola y cortarla en juliana muy fina.
5. Rallar el tomate. Picar el pimiento rojo y el verde a trocitos muy pequeños.
6. Desmenuzar el bacalao y el atún.
7. Mezclar todo en un bol y añadir la salsa romesco.
8. Poner a punto de sal y pimienta.
9. Servir con un poco de pasta de aceitunas por encima.

Observaciones

La escarola se puede sustituir por otros tipos de verdura de hoja para ensalada siempre que se corten en juliana muy fina.

La forma de comer frutos secos es reducirlos a una pasta, como el romesco. Por lo tanto, es importante asegurarse de que no quede ningún trocito una vez se trituran. También se puede hacer con un brazo triturador.

Tanto el tomate como la salsa aportan la humedad necesaria para facilitar la deglución de los otros elementos.

Ensalada de pasta



Ingredientes para 4 personas

300 g de macarrones
2 cebollas tiernas
2 zanahorias
100 g de requesón fresco
Mayonesa

Para la salsa pesto:

50 g de piñones tostados
25 g de hojas de albahaca
50 g de parmesano rallado
2 ajos
Aceite de oliva virgen
Sal y pimienta

Elaboración

1. Hervir los macarrones con agua ligeramente salada aproximadamente el doble del tiempo recomendado en el envase, hasta que estén muy blandos. Colar y pasarlos por agua fría. Reservar.
2. Juntar los piñones, las hojas de albahaca, los ajos pelados y el parmesano rallado y tritararlo todo con un chorro abundante de aceite hasta conseguir una salsa de textura homogénea. Salar.
3. Pelar y rallar las cebollas y las zanahorias. Si quedan trocitos grandes, picar con el cuchillo.
4. Mezclar los macarrones con la verdura, y añadir un poco de mayonesa y dos cucharadas de salsa. Salpimentar.
5. Ponerlo en el plato, añadir el requesón cremoso a pedacitos y acabarlo con un poco más de salsa por encima.

Observaciones

Es muy importante fijarse en el punto de cocción de la pasta para que quede suficientemente blanda. Se puede modificar el pesto sustituyendo la albahaca por otra hierba aromática o los piñones por otros frutos secos, como por ejemplo almendras tostadas, avellanas, etc.

La mayonesa ayudará a dar una cremosidad uniforme al plato.

Crema de guisantes con jamón



Ingredientes para 4 personas

400 g de guisantes
1 puerro
1 patata grande
1 l de caldo de pollo o vegetal
50 g de jamón cortado a lonchas
Aceite de oliva virgen
Sal y pimienta

Elaboración

1. Pelar, lavar y cortar el puerro a pedazos.
2. Poner una cazuela en el fuego con un chorrito de aceite y sofreír el puerro durante diez minutos hasta que esté tierno.
3. Añadir la patata pelada y cortada a trozos medianos, los guisantes congelados y remover un par de minutos.
4. Añadir el caldo y dejar cocer durante 20-30 minutos, hasta que la patata esté bien cocida.
5. Triturarlo todo hasta obtener una crema con textura homogénea, y poner a punto de sal y pimienta.
6. Colocar las lonchas de jamón extendidas en un plato y ponerlas al microondas en periodos de 15-20 segundos, y repetir el proceso hasta que el jamón quede seco, a temperatura máxima.
7. Dejar que se enfríe para que quede seco. Una vez frío, hacerlo polvo con las manos o con la ayuda de un mortero.
8. Servir la crema con el polvo de jamón y unas gotas de aceite por encima.

Observaciones

Se puede optar por una versión más sencilla, con guisantes congelados y caldo envasado.

Para conseguir una textura de paté que se pueda untar con pan, retirar una parte del caldo de la cocción antes de triturar para que quede más espeso.

Menestra al microondas con huevo



Ingredientes para 1 persona

50 g de judías verdes
1 patata pequeña
½ zanahoria
Un trozo pequeño de calabacín
25 g de acelgas
2 cucharadas de agua
1 huevo
Aceite de oliva virgen
Sal y pimienta

Elaboración

1. Pelar la patata y cortarla a dados de un dedo de ancho. Lavar y cortar el calabacín del mismo tamaño.
2. Pelar y trocear de tamaño más pequeño la zanahoria.
3. Quitar los troncos más gruesos de las acelgas y picar. Cortar las hojas y las judías verdes a deditos.
4. Poner todas las verduras excepto las hojas de las acelgas en un recipiente apto para microondas o en un plato sopero. Añadir el agua.
5. Tapar con un plato del mismo diámetro y ponerlo en el microondas. Cocer a máxima potencia durante 6-7 minutos.
6. Comprobar que la verdura esté cocida, añadir las hojas de las acelgas y romper el huevo dentro.
7. Cocer durante dos minutos aproximadamente, hasta que la clara esté cocida.
8. Sacar el plato con cuidado de no quemarse, salpimentar y servir con un chorrito de aceite.

Observaciones

*Si se observa que las verduras no están muy tiernas, ponerlas en el microondas uno o dos minutos más antes de añadir el huevo.
Si se rompe y se mezcla el huevo con la verdura, aportará más cremosidad al plato.*

Garbanzos con acelgas



Ingredientes para 4 personas

400 g de garbanzos
200 g de sofrito de tomate y cebolla
2 manojos de acelgas o espinacas
1,5 l de agua
2 hojas de laurel
Pimienta roja
Aceite de oliva virgen
Sal

Elaboración

1. Lavar y poner los garbanzos en remojo con agua abundante y una cucharadita de bicarbonato la noche anterior.
2. Poner una cazuela en el fuego con el agua y el laurel. Una vez hierva el agua, añadir los garbanzos escurridos y cocer suavemente durante 90-120 minutos, hasta que las legumbres se puedan chafar fácilmente presionando con un tenedor. Si es preciso, añadir más agua caliente.
3. Lavar y picar las acelgas.
4. Una vez los garbanzos estén cocidos, añadir el sofrito, las acelgas y la pimienta roja.
5. Dejar cocer unos minutos más en función de lo blandos que estén los troncos de las acelgas y quitar el laurel.
6. Servir con un chorrito de aceite por encima.

Observaciones

Tanto el remojo previo como la temperatura baja de la cocción son muy importantes para conseguir unas legumbres blandas que se puedan chafar con el tenedor, pero que se mantengan enteras a la hora de servir. Es importante que no haya pieles del garbanzo sueltas.

Se pueden cambiar las acelgas por otras verduras o añadirlas sofritas previamente. Si no se desea un plato demasiado líquido, se puede triturar una pequeña parte de los garbanzos y volverlo a mezclar para que sea más espeso.

Se puede añadir un poco de embutido poco curado, como chorizo o sobrasada, siempre que esté muy picado y mezclado con el estofado.

Fricandó con puré de patata



Ingredientes para 4 personas

400 g de magro de ternera cortado a rodanchas
100 g de perrochicos
4 cebollas
2 tomates
Un chorro de vino rancio o anís seco
50 g de almendras tostadas
2 ajos
Perejil
4 patatas
Un chorro de nata
Harina
Aceite de oliva virgen
Sal y pimienta

Elaboración

1. Pulir y cortar la carne a tiras muy delgadas. Salpimentar y enharinar.
2. Freír en una cazuela con aceite. Reservar.
3. En la misma cazuela, hacer un sofrito con la cebolla muy picada y los tomates rallados. Añadir los perrochicos limpios y picados. Salpimentar y dejar cocer hasta que esté muy confitado.
4. Volver a añadir la carne, remover y añadir el vino rancio. Dejar reducir.
5. Poner agua hasta cubrir y dejar cocer a fuego suave hasta que la carne esté tierna; una hora aproximadamente. Poner a punto de sal y pimienta.
6. Hervir las patatas con piel en una cazuela con agua abundante y sal.
7. Escurrirlas, pelarlas y hacer un puré con un poco de agua y un chorro de nata. Salpimentar.
8. Picar las almendras y los ajos, hasta convertirlos en una pasta. Añadirlo a la cazuela y cocer unos 5-10 minutos más antes de servir.

Observaciones

Es importante que los perrochicos sean muy frescos y tiernos. Si no lo son, se pueden sustituir por níscalos, boletos o champiñones.
Se puede añadir alguna aromática, romero, tomillo o laurel, a la cazuela con precaución de que no se deshaga y de quitarla antes de servir.
Es mucho mejor si el "fricandó" reposa una noche en el frigorífico.
Los frutos secos picados deben quedar como una pasta para que no haya problemas de sólidos. Se puede añadir un poco por encima del "fricandó" una vez esté en el plato.

Salmón al vapor con cuscús



Ingredientes para 4 personas

4 filetes de salmón sin espinas ni piel
200 g de sémola de cuscús precocida
100 ml de nata líquida
Estragón fresco
1 limón
Aceite de oliva virgen
Sal y pimienta

Elaboración

1. Llevar a ebullición la misma cantidad de agua que de sémola, con un poco de sal. Una vez esté hirviendo, añadir la sémola de cuscús, apartar del fuego, tapar y dejar hidratar durante 5-10 minutos. Añadir un chorro de aceite y remover con el tenedor hasta que los granos queden sueltos. Reservar.
2. Poner dos dedos de agua a hervir en una cazuela. Colocar un colador de menor diámetro dentro para que se aguante y no toque el agua.
3. Poner cada uno de los filetes de salmón encima de un trozo de papel alimentario con un poco de aceite en la base, colocar encima del colador y tapar con una tapa o un plato.
4. Cocer durante 5-6 minutos, en función del grosor del pescado.
5. Elaborar la salsa con la nata y el estragón picado muy fino, cociéndola a fuego lento en un cazo pequeño durante cinco minutos. Salpimentar.
6. En un plato disponer una base de cuscús, poner el salmón encima, añadir unas gotas de zumo de limón y cubrir con la salsa de estragón.

Observaciones

Se puede sustituir el salmón por cualquier otro pescado, sin espinas ni piel, de los que se recomiendan en la guía. Es importante verificar la cocción del pescado para que no quede seco.

Se puede sustituir el estragón por eneldo fresco, albahaca, hinojo, pimienta blanca molida, etc. La salsa es necesaria para facilitar la deglución, tanto del pescado como del cuscús.

Arroz con gambas a la cazuela



Ingredientes para 4 personas

400 g de arroz
1,5 l de caldo de pescado
2 tomates
2 cebollas
200 g de atún fresco
400 g de colas de gamba
2 ajos pelados
Alioli
Aceite de oliva virgen
Sal

Elaboración

1. Sofreír los ajos y las cebollas picadas en una cazuela con un chorro de aceite durante 15 minutos. Salar. Añadir el tomate rallado, remover y dejar cocer a fuego suave hasta que esté confitado.
2. Añadir el caldo de pescado y una vez empiece a hervir ajustar el punto de sal y echar el arroz.
3. Dejar cocer a fuego medio durante 30-35 minutos, con cuidado de que el arroz no se quede sin caldo. Más bien deberá quedar caldoso y muy blando.
4. Picar el atún y las gambas peladas.
5. Cinco minutos antes, añadir las gambas al arroz.
6. Servir acompañado de un poco de alioli.

Observaciones

Se puede variar la receta cambiando el arroz por fideos, siempre teniendo en cuenta de que queden bien cocidos. Se pueden añadir otros tipos de pescado o marisco, incluso carne, siempre que se tengan presentes las recomendaciones de esta guía: trozos muy pequeños y limpios, sin espinas ni huesos.

Se puede añadir un poco de vino blanco al sofrito y cocerlo todo hasta que reduzca. Si se pelan las gambas, aprovechar las cabezas y los caparzones para ponerlos en el caldo de pescado. Colar antes de añadirlo al arroz.

Fruta rallada con yogur



Ingredientes para 4 personas

4 yogures naturales
8 fresas
½ mango
1 pera
4 galletas
Azúcar

Elaboración

1. Lavar las fresas. Pelar la pera y el mango.
2. Rallar con un rallador grueso encima de un plato.
3. Triturar las galletas con las manos o un mortero.
4. Poner en un bol el yogur, mezclándolo con una pizca de azúcar y la fruta rallada por encima. Espolvorear la galleta por encima.

Observaciones

Es importante el estado de maduración de la fruta para que esté dulce y tierna para rallar.

Se puede variar entre las frutas de pulpa, como el plátano, el caqui, el albaricoque, o hacer zumo y mezclarlo todo.

Se puede sustituir el azúcar por unas gotas de miel.

Piña colada helada



Ingredientes para 4 personas

½ piña
200 ml de leche de coco
50 ml de ron
Azúcar
Coco rallado
Un puñado de azúcar moreno

Elaboración

1. Pelar la piña y cortarla a trozos medianos.
2. Ponerla en un recipiente alto y triturarla con el ron y la leche de coco.
3. Añadir un poco de azúcar según las preferencias y remover.
4. Poner la crema en el congelador unas dos o tres horas en un recipiente ancho.
5. Una vez congelado, sacar el bloque y dejar que pierda frío unos segundos.
6. Poner el contenido en un recipiente y triturar hasta conseguir una crema helada.
7. Servir con un poco de coco rallado y azúcar por encima.

Observaciones

Es importante asegurarse de que la piña queda bien triturada y exenta de filamentos.

Pudin de pera con vainilla



Ingredientes para 1 persona

1 pera
50 ml de nata líquida
1 huevo
15 g de azúcar
1 rama de vainilla

Elaboración

1. Pelar la pera y trocearla. Cortar la rama de vainilla por la mitad y sacar la pulpa interior con la punta de un cuchillo.
2. Ponerla en un recipiente con la pera, la nata, el huevo, el azúcar y triturar todo hasta conseguir un puré. Tapar y dejar reposar un rato en el frigorífico.
3. Repartir la mezcla en dos moldes tipo flan aptos para microondas.
4. Cocer cada molde en el microondas durante dos minutos aproximadamente a potencia máxima. Dejar enfriar.
5. Desmoldar el pudin y servir a temperatura ambiente.

Observaciones

Estos púdines se pueden cocer previamente y conservarlos tapados en el frigorífico. Es mejor comerlos no muy fríos para que tengan una textura óptima. Se puede cambiar la pera por manzana, plátano u otra fruta. Se puede acompañar con un poco de caramelo o queso tipo crema.

Cereales con fruta



Ingredientes para 4 personas

200 g de copos de avena
400 ml de leche entera
1 plátano maduro
Un puñado de frambuesas maduras
Un trozo de chocolate negro
40 g de azúcar moreno

Elaboración

1. Poner la leche en un cazo hasta que empiece a hervir.
2. Bajar el fuego al mínimo y añadir la avena. Cocerla un minuto removiendo constantemente hasta que se hidrate y absorba gran parte del líquido. Reservar.
3. Una vez templada, rectificar de leche si es preciso para que quede cremosa. Añadir un poco de azúcar y mezclarlo todo.
4. Ponerlo en un bol, añadir el chocolate rallado muy fino y la fruta chafada con un tenedor.
5. Espolvorear un poco de azúcar por encima y servir.

Observaciones

*Se puede comer templado o frío, siempre teniendo en cuenta la textura final.
Se puede añadir yogur o queso tipo crema o variar la fruta teniendo en cuenta las recomendaciones.*

Huevos revueltos



Ingredientes para una persona

2 huevos
75 g de pimiento rojo en conserva
Perejil fresco
Aceite de oliva virgen
Sal y pimienta

Elaboración

1. Escurrir y picar el pimiento muy pequeño.
2. Batir los huevos y añadir un poco de sal y pimienta.
3. Poner una sartén antiadherente a fuego bajo, añadir un chorro de aceite y los huevos batidos.
4. Remover constantemente hasta que el huevo empiece a cuajar ligeramente. Añadir el pimiento y seguir cociendo unos segundos más sin cesar de remover. Apartar del fuego.
5. Picar el perejil.
6. Emplatar y servir con el perejil por encima.

Observacions

Es importante que quede poco cuajado, puesto que el calor residual de la sartén seguirá cociendo los huevos mientras se sirven. Conviene que se sirvan inmediatamente.

Se pueden cocinar revueltos de lo que se desee: setas picadas, pisto, atún..., siempre teniendo en cuenta las recomendaciones de la guía.

Panes al vapor rellenos



Ingredientes para 4-5 panecillos

Para la masa de pan:

- 150 g de harina floja
- 45 ml de leche
- 25 ml de agua templada
- 10 g de levadura fresca
- 10 g de azúcar
- 10 ml de aceite de oliva virgen
- 3 g de levadura química
- 3 g de sal

Para el relleno:

- Pechuga de pollo
- Mayonesa
- Sofrito de tomate y cebolla
- Salsa de soja

Elaboración

1. Mezclar la levadura con el agua templada hasta que se disuelva. Añadir el aceite y remover.
2. Pasar la harina por un colador.
3. Poner el resto de ingredientes en un bol, mezclar un poco e ir añadiendo la mezcla de agua, aceite y levadura mientras se amasa todo.
4. Amasar hasta que la pasta quede homogénea y no se pegue.
5. Pintar un bol con aceite y poner dentro la bola de masa, taparlo con un paño o plástico alimenticio y dejar fermentar en un lugar cálido y húmedo durante 45 minutos, hasta que haya doblado su volumen.
6. Sacar la masa, trabajarla formando un cilindro y cortarla en ocho partes iguales. Darle forma redonda de panecillo y dejarla reposar encima de una bandeja durante una hora cubierta con un plástico alimenticio para que no se seque.
7. Poner las bolas encima de un papel de horno y cocerlas al vapor durante 6-8 minutos.
8. Para el relleno, picar el pollo muy pequeño, aliñarlo con un poco de soja y mezclar con el sofrito de tomate. Añadir un poco de mayonesa para que quede cremoso.

Observaciones

Se puede hacer la masa a mano o con un robot de cocina.

Es preferible comer los panes recién hechos para que conserven su textura blanda.

Se puede variar el relleno con un picadillo de verduras, carne picada con salsa o queso tipo crema.

Rebozados



Ingredientes

Harina floja
Huevo
Sal
Aceite de oliva virgen

Elaboración

1. Cortar los ingredientes que se desee rebozar según las recomendaciones de la guía en cuanto a tipo y forma de corte. En este caso: berenjena pelada, filete de merluza sin piel ni espinas y masa de croqueta sin trozos en el interior.
2. Separar las claras de la yema y guardar las yemas para otras elaboraciones. Ponerlas en un bol y batirlas hasta que queden esponjosas.
3. Pasar la harina por un colador para que no quede ningún sólido. Ponerla en un plato.
4. Poner a calentar una sartén con un dedo de aceite.
5. Pasar los alimentos por la harina y quitar el excedente con las manos.
6. Pasarlos por la clara de huevo y poner en la sartén.
7. Freír a fuego muy suave y a una temperatura baja, solo para que se cueza el rebozado. Hay que tener cuidado de que no quede un rebozado agresivo ni dorado.
8. Escurrirlo en papel absorbente para quitar el exceso de aceite, salar y servir caliente.

Descripción de cocciones y procesados

COCCIONES MÁS APROPIADAS

Hervir, guisar, rehogar, cocer al vapor y cocer en la olla exprés

Son las más adecuadas para una alimentación de fácil masticación porque mantienen el alimento en un medio húmedo y tienden a ablandar los alimentos cocinados. Hay que procurar para todas:

- Que se **mantenga la humedad** a lo largo de toda la cocción del alimento, y si este no se encuentra sumergido en líquido, hay que taparlo para evitar la pérdida de vapor y el secado del producto.
- **Alargar el tiempo de cocción.**

Microondas

La cocción al microondas es similar a la cocción al vapor: los ingredientes ni se tuestan ni se endurecen. Para conseguir mejores resultados es preciso:

- Usar un utensilio cerrado para mantener la humedad alrededor del alimento.
- Añadir un líquido (agua, caldo, vino, zumo de limón...) a este recipiente que ayude a mantener un ambiente húmedo, a la vez que también puede darle aroma.
- Controlar el tiempo de cocción para evitar que el alimento quede reseco o demasiado cocido.

Baño María

Permite cocer elaboraciones sin que se forme una costra. Dispondremos un recipiente con agua para calentar (al fuego o al horno), y dentro colocaremos otro recipiente que contenga el alimento para cocer.

Confitar y escalfar

Consiste en cocer un alimento con grasa (confitar) o caldo (calentar) a temperatura baja y durante mucho tiempo, por lo cual no aparecerá costra y el resultado será una textura muy blanda.

***Marinar** carne y pescado antes de su cocción supondrá que una vez cocinados estén más tiernos y también más sabrosos. Para hacerlo solo hay que bañar los alimentos con zumo de limón, vino, vinagre o aceite, y hierbas aromáticas y dejarlo macerar un mínimo de tres horas.*

COCCIONES QUE REQUERIRÁN MÁS CONSIDERACIONES

Plancha y horno

Son cocciones que tienden a endurecer la superficie del alimento o bien a resecarla. Nos ayudará:

- Marinar previamente el alimento.
- Cocer el alimento a fuego muy suave o temperatura menor de lo habitual.
- Acompañar la elaboración con un líquido que dé humedad al horno, o bien añadir agua en la sartén y taparla.
- Evitar la sobrecocción de los alimentos y elegir las partes más tiernas de carnes y pescados.
- Generalmente, cortar a trozos pequeños las elaboraciones una vez cocinadas.

Freír

Son cocciones que tienden a crear una superficie dura en el alimento, por ello será preciso:

- Freír a una temperatura no muy elevada, alrededor de los 150 °C.
- Elegir alimentos y elaboraciones que inicialmente tienen una textura blanda o bien que se vuelven blandos con la temperatura, como la patata.
- Si rebozamos, elegir alimentos muy finos como la harina o el pan rallado para minimizar el grueso de la capa y añadir a la masa de rebozado alimentos líquidos (agua o huevo).

Guía práctica: cocina de fácil masticación

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



Fecha de edición:
abril 2018

Contenidos elaborados por la **Fundació Alícia**

Diseño y maquetación: ThinkandView (www.thinkandview.com)

© de las fotografías: Andrea Resmini