



Ambientación del área de consumo de alimentos



Un ambiente positivo para el consumo de alimentos requiere de una atmósfera agradable, suficiente tiempo para su ingesta y tener presente las necesidades que expresen las personas adultas mayores (PAM). El lugar, ambiente e implementos durante el consumo de los alimentos merecen especial atención por parte de la persona asistente, que en todo momento debe promover un espacio en familia o con otras personas, evitando distracciones. De igual manera, estimular que los y las comensales consuman los alimentos de manera independiente, usando los implementos adecuados.

Sin duda alguna, es importante respetar los horarios de alimentación, mantener el área de consumo de alimentos limpia, segura y agradable a los sentidos, es decir ambientada o decorada de manera que sea atractiva y estimule el consumo de alimentos saludables y variados. Otro aspecto relevante al que se le presta especial atención es que la persona asistente refuerce el lavado de manos previo a ingerir los alimentos, así como la higiene bucal una vez que se finaliza de comer.

Puesto que los tiempos de comida deben ser momentos agradables y placenteros, es vital que la PAM cuente con un área debidamente acondicionada, donde la silla que se utiliza para la ingesta de alimentos posea una altura adecuada de acuerdo con la mesa y el largo de sus piernas, además que la altura de la mesa permita el apoyo de los antebrazos sin realizar posturas forzadas. También, se requiere de una mesa con suficiente espacio para colocar el plato y cualquier otro utensilio que sea necesario.

Al distribuir las comidas, la persona asistente se lava las manos y vela porque cada preparación cuente con los utensilios requeridos para servir (pinza, cuchara, tenedor). De igual manera, al manipular los platos, se hace por el borde y en el caso de los vasos por la parte externa (sin que los dedos toquen las superficies donde se colocan los alimentos o aquellas que entren en contacto con los labios). Con respecto a los cubiertos, estos se manipulan siempre tomándolos del mango. Cuando sea necesario se recomienda el uso de bandejas que faciliten el traslado de los utensilios y las comidas.

Dependiendo del estado de salud de la PAM, su realidad con respecto a la alimentación puede ser frustrante ya que en ocasiones podrían llegar a tener dificultades para manipular los cubiertos y otros utensilios necesarios para la ingesta de alimentos. Es por ello que cuando se presenta dificultad para alimentarse, los derrames de alimentos suelen ser comunes por lo que la persona asistente debe estar vigilante sobre la cantidad de alimentos consumidos, evitando así problemas nutricionales. Estas limitaciones se



pueden disminuir al ofrecer utensilios y condiciones que ayuden durante el consumo de alimentos, favoreciendo la autonomía en la ingesta de estos.

Como primer paso, es conveniente revisar el tamaño de los cubiertos que utiliza la PAM ya que estos podrían ser muy grandes o pequeños para el tamaño de la boca. Cuando estos son muy grandes es posible que los derrames de alimentos sean frecuentes, mientras que, por otro lado, cuando son muy pequeños la persona podría fatigarse al invertir un mayor tiempo en su alimentación.

Cuando existan movimientos involuntarios o dificultad de movimiento en las extremidades superiores, se puede hacer uso de utensilios con tapa para la ingesta de líquidos y semilíquidos, así como el uso de “pajillas”. Además, se recomienda el uso de platos con bordes para facilitar la toma de alimentos. Con respecto a la vajilla, esta debe ser de un material resistente y con buen agarre (de manera que facilite su manipulación). Así mismo, se recomienda que la vajilla sea de un solo color para evitar distracciones por parte de la PAM.

Algunas características deseables de los cubiertos u otros utensilios a utilizar por personas con dificultad de coordinación y movimiento son:

- Livianos.
- Posean mango grueso.
- Recipientes con tapa y boquilla.
- Elaborados con materiales seguros.
- Tenedores con bordes redondeados.
- Jarras con sujetadores amplios que permitan un agarre seguro.
- Elaborados con materiales que conserven la temperatura, cuando así sea necesario.

En caso que se dificulte la adquisición de este tipo de utensilios o cubiertos especiales, se pueden realizar adaptaciones a los que se tienen. Un ejemplo de lo anterior es usar espuma o agarraderas de hule para modificar los cubiertos con los que se cuentan. También se puede hacer uso de velcro para ayudar a ajustar los cubiertos. Otros utensilios que pueden facilitar el consumo de alimentos son las pajillas flexibles, que pueden ser de gran utilidad cuando la persona se encuentra en cama.



Siempre que sea necesario asistir con la alimentación de la PAM, la persona asistente se ubica cerca y a nivel de la PAM, de manera que esta pueda verla y oírla. Se le informará lo que va a comer y se mantienen los alimentos a una distancia en la cual la PAM sea capaz de observar y localizar lo que vaya a consumir, así como los elementos necesarios para su ingesta (vajilla y cubiertos).

Una vez que la persona esté pronta a ofrecer los alimentos, se verificará que la temperatura de estos sea la adecuada, de manera que no provoquen quemaduras o malestar. En caso de que las comidas se encuentren muy calientes, se da tiempo para que la temperatura baje o se puede introducir el recipiente con el alimento en agua fría por unos minutos. Bajo ninguna circunstancia los alimentos se soplan ya que de esta manera se pueden transmitir enfermedades.

En general, se recomienda ofrecer cantidades pequeñas de alimento en el plato, ya que la visión de mucha comida puede reducir el apetito. Nunca se apresura a la PAM para que consuma los alimentos, de esta manera se brinda suficiente tiempo para una adecuada masticación y deglución de los alimentos. Cuando sea necesario, una vez que la persona termine de comer, se recomienda esperar unos 40 minutos antes de recostar a la PAM, así se evita el reflujo o la sensación de pesadez. Por último, es importante que la persona asistente lleve un control de la cantidad de líquido y alimentos que consume la PAM durante el día, de esta manera se puede identificar rápidamente cualquier cambio o modificación en el consumo de estos.

Referencias

Sedó, P. (2010). Alimentos nutritivos, rico sabor, texturas suaves. Una combinación creativa para la alimentación de las personas mayores. Universidad de Costa Rica, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición.

Serrano, M. (Ed). (2010). Guía de alimentación para personas mayores. Ergon.
<https://bit.ly/3sckNVe>