

La Fundació Alícia publica la Guia pràctica de gastronomia triturada

written by Redacció Unilateral | 17 de novembre de 2016

L'alimentació és un procés que ens acompanya al llarg de la vida, a través del qual s'obtenen els nutrients i l'energia que permeten cobrir els requeriments de l'organisme.

Alimentar-se de manera saludable no és només ingerir determinats nutrients en una certa quantitat, sinó que és un concepte que va més enllà. Una alimentació saludable és la que permet assolir i mantenir un funcionament òptim de l'organisme, conservar o restablir la salut i ajudar a disminuir el risc de malalties, però l'alimentació també ha de ser, sobretot, satisfactòria i plaent.

Aquesta senzilla guia de gastronomia triturada neix com a versió de lectura ràpida del *Manual de gastronomia triturada*. Un manual desenvolupat per la [Fundació Alícia](#), amb el suport de l'Agència de Salut Pública de Catalunya i coordinats amb la Fundació Catalunya la Pedrera, que serveix per a preparar plats triturats plens de sabors, color, aromes i formes agradables per a donar resposta a totes aquelles persones que no poden mastegar bé o tenen alguna dificultat per empassar i doncs, han de menjar triturats.

Triturar els aliments és una de les adaptacions de la textura més comunes, necessària com a conseqüència de diferents malalties i del propi procés d'envelliment, i que no ha de considerar-se un dieta per si mateixa, sinó un complement a la dieta que requereix cada individu. Aquesta necessitat d'adaptar la textura, no ha de fer que l'alimentació no sigui equilibrada ni satisfactòria, o que deixi de respondre a les característiques individuals, socials o culturals de cadascú.

Podeu descarregar-vos la guia (pdf) en [aquest enllaç](#).