

SENSIBILIDAD Y CALIDAD DE LA COMIDA HOSPITALARIA

Alimentos y Emociones :

Comer nunca se ha limitado ni se limitará al simple hecho de satisfacer la sensación física de hambre. No comemos únicamente para que no nos suenen las tripas, sino también por el placer de comer y para controlar nuestras emociones.

A partir del momento en que un padre da a su hijo una galleta o un caramelo para consolarlo y que se tranquilice, la comida se transforma en algo emotivo y no sólo físico. Desde la más tierna infancia, la comida se utiliza para celebrar algo, calmarse, aliviar el aburrimiento o la depresión y consolarse en momentos de tristeza o angustia. Este tipo de comportamiento está muy difundido. Aceptar un trozo de tarta de cumpleaños porque rechazarlo sería antisocial, premiarse con un poco de chocolate o algunas galletas al concluir una ardua tarea, o ir a beber una cerveza o una copa de vino cuando hacemos vida social son prácticas de la vida cotidiana.

GUSTO Y OLFATO

Los sentidos del gusto y el olfato interactúan estrechamente para ayudar a la degustación de los alimentos. La mayor parte del sabor viene realmente de los olores. El sentido del olfato comienza en los receptores nerviosos ubicados en la parte alta en las membranas de la nariz.

Una persona tiene aproximadamente 9.000 papilas gustativas responsables principalmente de percibir los sabores dulce, salado, ácido y amargo.

El olfato, y en un menor grado el gusto, también juega un papel importante en la seguridad y diversión, ya que la persona puede detectar ciertos peligros, tales como comida descompuesta, gases nocivos y humo con el gusto y el olfato. Una comida deliciosa o un aroma placentero pueden mejorar la interacción social y el disfrute de la vida.

El número de papilas gustativas disminuye, comenzando alrededor de los 40 a 50 años de edad en las mujeres y 50 a 60 años de edad en los hombres. Cada papila gustativa restante también comienza a atrofiarse (perder masa). La sensibilidad a las cuatro sensaciones gustativas no parece disminuir hasta después de la edad de 60 años, si es que sucede. En caso de perderse la sensibilidad gustativa, generalmente se pierden primero los sabores salado y dulce y los sabores amargo y ácido permanecen un poco más de tiempo.

Adicionalmente, con el envejecimiento la boca produce menos saliva, lo que ocasiona resequedad, dificultando más la deglución y haciendo el proceso de la digestión un poco menos eficiente, con lo cual se pueden incrementar los problemas dentales.

El sentido del olfato puede disminuir, especialmente después de la edad de 70 años y puede estar relacionado con la pérdida de terminaciones nerviosas en la nariz.

Los estudios acerca de la causa de la disminución de los sentidos del gusto y el olfato con el envejecimiento han presentado resultados controvertidos. De hecho, algunos estudios han indicado que el envejecimiento normal por sí solo produce muy pocos cambios en el gusto y el olfato y que más bien las alteraciones pueden estar relacionadas con enfermedades, el cigarrillo y otras exposiciones ambientales a lo largo de la vida.

Sin importar la causa, la disminución del gusto y el olfato puede reducir el interés y el placer al

comer. Algunas personas pueden descuidar su higiene personal cuando se disminuye el sentido del olfato y disfrutar menos del medio ambiente. Algunas veces, la introducción de cambios en la forma de preparar los alimentos puede ser de gran ayuda, como por ejemplo hacer un cambio en los condimentos que se usan.

Para algunas personas se incrementa el riesgo de asfixia debido a que no pueden detectar el olor del gas natural de la estufa, horno u otro aparato, por lo que puede ser útil un detector de gas visual que cambie de apariencia cuando se presente un escape de gas natural.