

LAS **10** MEJORES  
BUENAS PRÁCTICAS  
ALIMENTARIAS  
EN RESIDENCIAS  
Y CENTROS PARA  
PERSONAS MAYORES

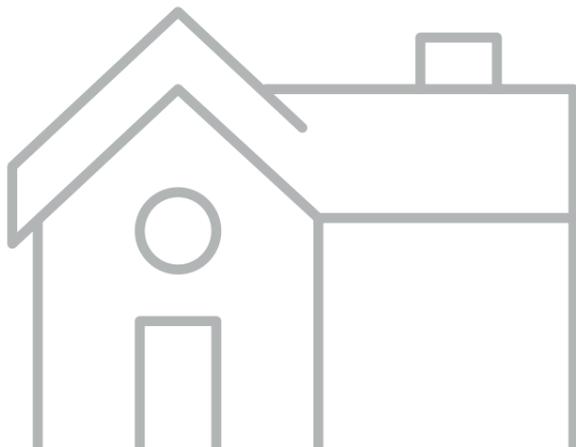


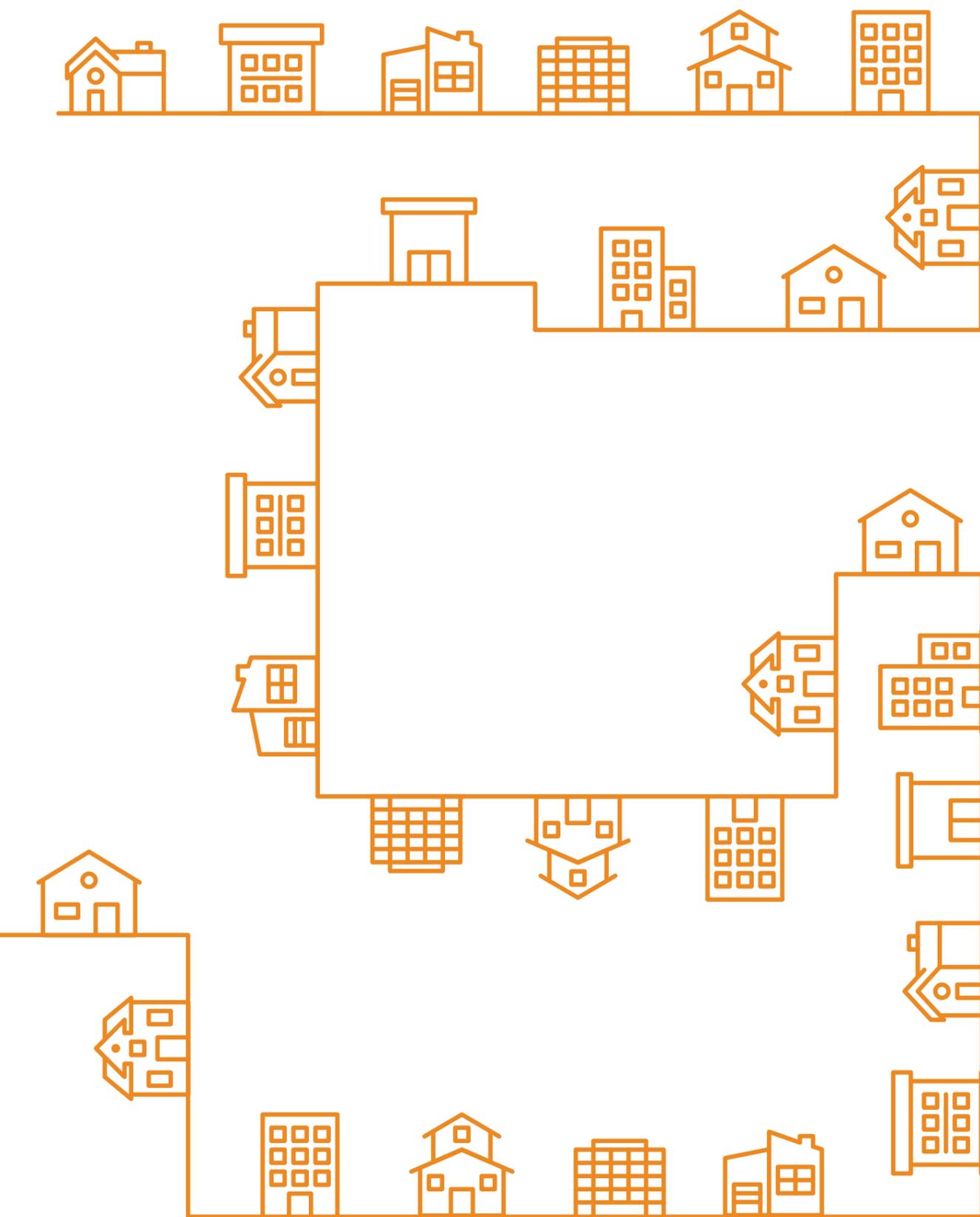
Desde Laboratorios Ordesa e Inforesidencias.com queremos agradecer la labor del Jurado a la hora de seleccionar y elegir, de entre todas, las candidaturas finalistas y la ganadora final.

- Lourdes Bermejo, (Presidenta del jurado) Doctora en Ciencias de la Educación, diplomada en Gerontología Social. Coordinadora del Grupo de Trabajo Educación Gerontológica de la SEGG.
- M<sup>a</sup> José Jiménez, Presidenta de la Sociedad Española de Médicos de Residencias (SEMER).
- José Antonio López Trigo, Presidente de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología (SEGG).
- Fernando Martínez Cuervo, Presidente de la Sociedad Española de Enfermería Geriátrica y Gerontología (SEEGG).

También queremos agradecer a Raquel Calatayud Martínez su papel como Coordinadora Técnica, y a todos los participantes su interés y buen hacer para conseguir mejorar, a través de la alimentación, la calidad de vida de las personas mayores.

A todos, muchas gracias por su confianza y participación.





## Las buenas prácticas alimentarias se merecen un premio

**Fontactiv**, la línea de nutrición enteral para adultos de Laboratorios Ordesa y **Inforesidencias.com**, el portal líder de búsqueda de centros de la 3ª edad, **se han unido para crear los Premios Nutrisenior.**

Unos premios ideados para reconocer el buen hacer de las residencias y centros de día que, a través de la alimentación y siguiendo una atención centrada en la persona, **contribuyen a la mejora de la calidad de vida de las personas mayores.**

La primera edición resultó todo un éxito, con **numerosas residencias y centros de atención a personas mayores presentando Buenas Prácticas** creativas y responsables. Éxito que esperamos repetir e incluso superar en la segunda edición.

Ahora, con el objetivo de que estas Buenas Prácticas tengan el reconocimiento que merecen, y además sirvan de inspiración para las personas que trabajan en centros de atención a las personas mayores, ponemos a su disposición esta **recopilación con un resumen de las 10 finalistas de la Primera Edición**, incluyendo esos elementos que las hicieron destacar sobre el resto.

En la web **[www.premiosnutrisenior.es](http://www.premiosnutrisenior.es)** podrás consultar las buenas prácticas al completo.

## FontActiv - Laboratorios Ordesa

Y los ganadores son... las personas mayores.

Créame cuando afirmo que el mayor premio de esta Primera Edición de los Premios Nutrisenior ha sido contar con tantas y tan inspiradoras Buenas Prácticas, todas ideadas con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Y ese era el objetivo final que perseguíamos al co-crear estos premios.

Porque Laboratorios Ordesa, en sus más de 70 años de experiencia en el mundo de la nutrición, siempre se ha esforzado en aportar soluciones nutricionales para personas de todas las edades, y la última prueba de ello es FontActiv, una amplia gama de productos de nutrición enteral más centrada en las personas mayores o que presentan problemas para alimentarse.

A nivel organizativo, ha sido un honor tanto tener la oportunidad de colaborar con el prestigioso portal Inforesidencias.com, como contar con un jurado tan profesional para elegir entre las candidatas las finalistas y la ganadora final.

Por todas estas razones, esperamos ya con ilusión la Segunda Edición de los Premios Nutrisenior y, por supuesto, contamos con su participación.

Joan Permanyer  
CEO Laboratorios Ordesa

## Inforesidencias.com

Cuando creamos Inforesidencias.com en 2000, queríamos ayudar a las personas mayores y sus familiares en el difícil momento de tener que buscar una residencia de tercera edad adecuada. Para ello, creamos un buscador y un comparador, con información sobre disponibilidad de plazas, servicios, precios y mucho más. Ahora, miles de personas lo utilizan cada día.

En estos años, hemos podido comprobar que detrás de cada residencia de mayores y centro de día hay un equipo de profesionales preparados que dedican su esfuerzo a apoyar a nuestros seres queridos en un momento de la vida tan delicado como la vejez. Y lo hacen generando buenas prácticas y respetando las preferencias, necesidades y deseos de sus usuarios. Los Premios Nutrisenior son una forma de reconocer y difundir ese esfuerzo, en la que estamos orgullosos de poder participar.

Josep de Martí  
Director Inforesidencias.com

## 10 Buenas Prácticas Finalistas 2016-2017

	Pág.
● Sabores de vida	6-7
● Comida triturada con sabor, aroma y alimento	8-9
● Hoy cocino yo	10-11
● Alimentación responsable, derecho de todos	12-13
● Dando valor añadido a la comida triturada	14-15
● Cocina terapéutica	16-17
● Desayunos generacionales	18-19
● Somos lo que comemos	20-21
● Comer a gusto, vivir con calidad	22-23
● Comiendo en familia por Navidad	24-25

Consulta las BP al completo en  
[www.premiosnutrisenior.es](http://www.premiosnutrisenior.es)





## Sabores de Vida

### Residencia:

Plaza Real

### Localidad:

Gijón (Asturias)

### Autores:

Ana Madrazo Compañy y Noelia González Díaz



El objetivo es estimular la reminiscencia o recuperación de acontecimientos de vida significativos de las personas mayores, y recrear la elaboración y degustación de comidas típicas y tradicionales de la comunidad autónoma.

Para ello se ha adaptado ambientalmente la antigua sala de descanso decorándola como si se tratase de los años 60, recordando el paso de las personas, y evocando al pasado de estas personas, evocando elementos como la decoración típica, revistas, canciones y grabaciones de radio de la época y, por supuesto, la alimentación, permitiéndoles recuperar sabores y sensaciones de entonces, los sabores de vida.



## 1. ¿Qué características innovadoras aporta la Buena Práctica (BP)?

El aspecto diferencial es la conjunción en una BP de elementos vinculados a la alimentación con terapias de reminiscencias en el marco de una sala de reminiscencia, ya de por sí innovadora en el sector en España.

## 2. Fundamentos de la Atención Centrada en la Persona (ACP)

En toda la BP aparece de forma explícita elementos de la Atención Centrada en la Persona. Los objetivos generales y específicos y la metodología utilizada se inspira en sus principios y pone en valor la historia y estilo de vida de las personas.

## 3. Resultados

- Logra un ambiente físico confortable y evocador de recuerdos.
- Aumenta el grado de participación de los usuarios en la vida de la residencia.
- Convierte a la persona en un agente activo, respetando su autonomía.
- Consigue dar sentido a una actividad cotidiana como la comida, incrementando el bienestar físico y emocional de las personas.
- Potencia la sociabilización en el momento de las comidas.
- Potencia la implicación de las familias en las actividades del centro.
- Incrementa la motivación, implicación y entusiasmo de todo el equipo profesional del centro.

## 4. Elementos más destacados

- ✓ Su originalidad en la combinación de diferentes elementos, todos ellos asociados a la ACP.
- ✓ La definición de terapias en el marco de un espacio de reminiscencia.
- ✓ La definición de una actividad múltiple perfectamente integrada.
- ✓ Diferenciación de la actividad en función de diferentes perfiles de personas usuarias.





## Comida triturada con sabor, aroma y alimento

### Residencia:

Costa Nevada

### Localidad:

Motril (Granada)

### Autores:

Hizn Garnata Geriátrica, SL

La idea surge a partir de la detección de un problema: la existencia de residentes con riesgo de desnutrición y también una pérdida de interés del momento de la comida.



Para solucionarlo se incorpora a un profesional especializado en nutrición y se crea una propuesta de menús y platos pensados para las personas mayores que presentaran problemas de disfagia y riesgo de desnutrición, con el objetivo de hacer más agradable y atractivo el momento de comer para todos los usuarios.

## 1. ¿Qué características innovadoras aporta la Buena Práctica (BP)?

La BP supone la creación de una oferta de platos con textura modificada basada en los gustos de los residentes, con fichas adjuntas que confirman los nutrientes y propiedades por ración.

## 2. Fundamentos de la Atención Centrada en la Persona

El hecho de aumentar las posibilidades de participación en el centro de un colectivo concreto que normalmente ve limitada su capacidad de elección por sus problemas de disfagia, es su mayor muestra de ACP.

Utilizar terapias reminiscentes para obtener información de los gustos y preferencias de los usuarios.

## 3. Resultados

- Invita a los usuarios a participar de forma activa en las pruebas de sabor de todos los platos.
- Incluye fichas técnicas y un análisis de los valores nutricionales de los platos seleccionados.
- Consigue la colaboración de los usuarios en la elaboración de menús de días especiales.
- Crea una comisión técnica en el centro para evaluar la progresión de usuarios respecto a la alimentación.
- Incrementa la satisfacción general de las personas usuarias.

## 4. Elementos más destacados

- ✓ La BP nace a partir de la detección de una necesidad latente en el centro.
- ✓ La involucración de las personas con problemas de disfagia, teniendo en cuenta sus opiniones, gustos y preferencias.
- ✓ El fundamento científico de todo el abordaje.





## Hoy cocino yo

**Residencia:**

Mas d'Anglí

**Localidad:**

Barcelona

**Autores:**

Olga Olivar Pérez

Esta BP tiene por objeto fomentar la actitud proactiva de los residentes en la elaboración y preparación de los menús. Incorpora de forma integrada diferentes actividades grupales con la colaboración y participación activa de las personas usuarias.

La BP incorpora un taller teórico, una salida al mercado de la ciudad y la elaboración de una receta de cocina. Todos ellos integrados y bien valorados por las personas usuarias.



## 1. ¿Qué características innovadoras aporta la Buena Práctica (BP)?

La BP propone un conjunto integrado de actividades vinculadas a la alimentación y fundamentadas en la ACP. La iniciativa surge a partir de hacer efectiva la participación de las personas usuarias en las encuestas anuales de satisfacción.

## 2. Fundamentos de la Atención Centrada en la Persona

La ACP está presente en todo momento, al estar diseñada no solo teniendo siempre en cuenta la voluntad de los residentes, sino permitiendo y fomentando su autonomía y toma de decisiones en las diferentes fases de cada actividad.

## 3. Resultados

Mejora general en términos de:

- Estado de ánimo de los participantes.
- Interacción entre ellos.
- Implicación en las actividades.
- Activación de memoria.
- Puesta en práctica de capacidades intelectuales.
- Nuevas opciones de ocio y entretenimiento.

## 4. Elementos más destacados

- ✓ La incorporación de la filosofía ACP y del modelo de calidad de vida.
- ✓ La congruencia y secuencia de la BP desde su justificación, definición, ejecución y evaluación posterior.
- ✓ La BP aglutina y da sentido conjunto a actividades dónde intervienen profesionales del centro, personas usuarias y los familiares que lo deseen.
- ✓ El grado de consolidación de la BP y la satisfacción manifestada por las personas usuarias que han participado.



## Alimentación responsable, derecho de todos

### Residencia:

Residencial Palau

### Localidad:

Palau Solità Plegamans (Barcelona)

### Autores:

Beatriz Cáceres, José L. Monserrat, Anna Muntal, Silvia Pando y Roger Parera



Se elabora un conjunto de actividades basadas en la atención centrada en la persona y en su bienestar en la residencia, con el objetivo de desarrollar una nueva forma de ver el concepto de la alimentación tanto para esas personas como para sus familias.

Las actividades son: Elaboremos una receta, Hablemos en la radio, Escoge tu menú, Jornadas gastronómicas, Compartimos mesa, y una Semana temática mensual centrada en la cocina de diferentes zonas geográficas.



## 1. ¿Qué características innovadoras aporta la Buena Práctica (BP)?

El hecho de aglutinar tantas y variadas actividades centradas en la persona y que tienen como hilo conductor, la alimentación.

## 2. Fundamentos de la Atención Centrada en la Persona

La ACP está presente en todas las actividades, en la definición de los objetivos generales y específicos en todas las actividades, en los objetivos generales y específicos del proyecto, en la determinación de sus fases, en la metodología y en el análisis de los resultados esperados.

## 3. Resultados

- Aumenta la satisfacción de las personas usuarias en todos los aspectos vinculados a la alimentación.
- Mejorar la calidad de la alimentación gracias a los conocimientos adquiridos
- Mejora el bienestar de las personas usuarias y sus familias en todos aquellos aspectos vinculados a la alimentación.
- Fomenta el empoderamiento y el crecimiento personal, así como el poder de decisión de las personas usuarias.
- Incrementa y potencia la participación en las actividades de las personas usuarias.
- Posibilita un mejor conocimiento por parte de las personas usuarias sobre los alimentos y sus posibilidades.
- Incrementa y potencia la motivación de los profesionales al innovar y participar en la creación y puesta en marcha del conjunto de actividades que conforman esta BP.

## 4. Elementos más destacados

- ✓ La variedad de las actividades que conforman esta BP.
- ✓ La BP reúne muchas actividades que en sí mismas, por separado, ya podrían configurar excelentes BP.
- ✓ Elevado grado de consolidación de las actividades en el centro.





## Dando valor añadido a la comida triturada

### Residencia:

Siresa S.A. Impala / Titus / Floris / Asil Torrent

### Localidad:

Arenys de Mar (Barcelona)

### Autores:

Judit Linares Noya, Manuel Buisán Gutiérrez, Natividad Crego García, Montserrat Gomez Farreras: AGAR Assessorament S.L.

Parte de la revisión de la dieta triturada tradicional, de la identificación de sus aspectos negativos (falta de sabores, monotonía, desequilibrio nutricional, etc.) y de la modificación de estos factores para ofrecer a las personas usuarias una alimentación más apetecible, equilibrada y placentera, aun siendo triturada.

Se realiza una reformulación global del servicio de alimentación del centro, para lo que se formó al personal y se contrató una asesoría alimentaria, lo que ha conllevado una serie de mejoras como la planificación de menús texturizados y la informatización del proceso.



## 1. ¿Qué características innovadoras aporta la Buena Práctica (BP)?

BP supone la introducción efectiva de la comida texturizada para personas con problemas de deglución, integrándola en los menús y propuestas de alimentación.

## 2. Fundamentos de la Atención Centrada en la Persona

La ACP es un elemento clave en los objetivos generales y específicos del proyecto, en la justificación de la BP descrita en la metodología y en el propio fundamento de la BP.

## 3. Resultados

- Mejora a través de la comida texturizada, el aporte proteico-energético y de vitaminas y minerales, que favorecen la prevención y/o mejoría de anemia, osteoporosis y úlceras por presión.
- Genera repercusiones positivas con el uso complementario de productos farmacéuticos.
- Proporciona mejoras evidentes en la calidad de vida de personas diabéticas.

## 4. Elementos más destacados

- ✓ Supone una reformulación global del servicio de alimentación del centro y de la planificación alimentaria y nutricional, dando prioridad a la elaboración de la comida de todos los tipos de dietas que se confeccionan.
- ✓ Alto nivel de implantación actual de la buena práctica.





## Cocina terapéutica

### Residencia:

Servimayor

### Localidad:

Losar de la Vera (Cáceres)

### Autores:

Servimayor Losar, Sociedad Cooperativa + Instituto de educación secundaria "IES Jaranda"

Presenta la definición y ejecución de una serie de talleres vinculados al ámbito de la gastronomía, realizados en la residencia con la colaboración de alumnos de un Instituto de Educación Secundaria de la localidad.

Entre las actuaciones realizadas están el diseño de platos y recetas especialmente orientados a la estimulación sensorial, al tipo de dieta y al desarrollo de la motricidad de los adultos mayores, la mayor parte de ellos aquejados de deterioro cognitivo y de diversos problemas de movilidad.



## 1. ¿Qué características innovadoras aporta la Buena Práctica (BP)?

Su aportación más innovadora es utilizar la cocina y la gastronomía como elementos de conexión entre jóvenes de un IES y las personas usuarias de una residencia es innovadora. También destacable la estimulación sensorial a través del taller de cocina para personas con deterioro cognitivo.

## 2. Fundamentos de la Atención Centrada en la Persona

Aunque no se mencione de forma concreta, el hecho de poner en valor la singularidad de las personas, de trabajar de forma diferenciada en función de sus realidades individuales y de empoderar y validar sus conocimientos de cocina, hace que la ACP esté muy presente en el proyecto.

## 3. Resultados

- Genera un espacio de interacción entre jóvenes y personas mayores que tiene como hilo conductor la alimentación.
- Consigue una especial motivación e interacción de los mayores residentes en general, y de los aquejados de deterioro cognitivo y de dificultades motoras en particular.
- Mejora la autoestima de las personas mayores.
- Incorpora elementos y prácticas que potencian el placer por la comida de las personas mayores.
- Logra implicar a los jóvenes en el centro y les proporciona una elevada satisfacción al participar en estas actividades.

## 4. Elementos más destacados

- ✓ Es un programa intergeneracional, integrador y enriquecedor tanto para los jóvenes estudiantes como para las personas mayores, utilizando como nexo la cocina.
- ✓ La puesta en común de sus dos realidades (proceso de aprendizaje bidireccional) por parte de mayores y jóvenes.
  - ✓ Favorecimiento en los alumnos del diseño de platos y recetas destinados a la estimulación sensorial.



## Desayunos generacionales

### Residencia:

Residencia de Guissona

### Localidad:

Guissona (Lleida)

### Autores:

Bárbara Pons Villaró

Esta Buena Práctica consiste en un proyecto anual (coincidiendo con un curso académico), entre una residencia y un centro educativo de la población, donde personas mayores y chicos/as de 15 años comparten tiempo y conversación, de forma periódica.

El hilo conductor son los desayunos, comparando lo que desayunan los adolescentes de hora, con lo que desayunaban los residentes cuando eran jóvenes. Esto está permitiendo valorar las diferencias sociales, hábitos alimentarios, costumbres, dedicación académica y laboral de ahora y de antes.

## 1. ¿Qué características innovadoras aporta la Buena Práctica (BP)?

Esta Buena Práctica se centra en el estudio de los hábitos alimentarios en el desayuno de las personas mayores, y los compara con lo que desayunan los jóvenes ahora, valorando la evolución de los mismos y su contenido nutricional.

## 2. Fundamentos de la Atención Centrada en la Persona

La recuperación de la historia y estilo de vida de las personas y la individualización en el abordaje de costumbres y hábitos (se planteó un trabajo con cada residente a partir de su historia particular), además de la inclusión social de las personas mayores, poniendo en valor sus conocimientos, tradiciones y hábitos son elementos significativamente asociados a la ACP.

## 3. Resultados

- Crea un vínculo intergeneracional, sincero y emotivo, entre las personas mayores de la residencia y los adolescentes del entorno.
- Recupera los desayunos de los mayores, mejorando su alimentación y la satisfacción general.
- Potenciar la memoria de las personas mayores gracias a las conversaciones con los alumnos.
- Aumentar la autoestima de los residentes.
- Generar nuevos valores en los chicos y chicas que participan.

## 4. Elementos más destacados

- ✓ Es programa intergeneracional.
- ✓ Generación de oportunidades de enriquecimiento personal entre jóvenes y mayores a través del momento del desayuno.
- ✓ La originalidad del análisis y de los resultados obtenidos.





## Somos lo que comemos

### Residencia:

Residencies L'Onada Serveis

### Localidad:

Barcelona

### Autores:

Núria Roselló, Arnald Pannochia, Lluïsa Garriga y Joria Martínez

El grupo de residencias recoge todo el conjunto de acciones que se llevan a cabo en los centros de forma integrada, definida y estandarizada y que, a lo largo de los años han dado valor y están mejorando de forma continuada la alimentación de las personas mayores.

Estas acciones van desde potenciar la cocina saludable y mejorar el sistema de funcionamiento del servicio de comedor y menaje, hasta potenciar la participación de todos los agentes: equipos, usuarios, familia y comunidad.



## 1. ¿Qué características innovadoras aporta la Buena Práctica (BP)?

La integración de un conjunto de acciones asociadas a la comida que configuran un sistema de gestión propio del área de alimentación centrada en la persona.

## 2. Fundamentos de la Atención Centrada en la Persona

En todo el proyecto, desde sus objetivos hasta su desarrollo, se hacen efectivos todos los principios generales de la ACP, con resultados que evidencian la mejora de la calidad de vida de las personas usuarias.

## 3. Resultados

- Incremento de la satisfacción de usuarios y familiares respecto al funcionamiento general del servicio de alimentación.
- Disminución de las quejas en el servicio de alimentación, con resultados comparativos entre 2015 y 2016.
- Aumento de la motivación del equipo profesional.

## 4. Elementos más destacados

- ✓ La calidad del documento de presentación del curso.
- ✓ La integración de las acciones que se describen.
- ✓ El nivel de madurez de la entidad en el abordaje del área de alimentación, incorporando actuaciones en todos los centros y para todos los perfiles de personas usuarias.





## Comer a gusto, vivir con calidad

### Residencia:

Matia Instituto Gerontológico

### Localidad:

San Sebastián

### Autores:

Álvaro García-Soler, Pura Díaz-Veiga, María Jiménez, Virginia Oliván, Aiora Pérez, Olatz Arizaga, Andrea Salaberria, Sonia Fernández, Jaione Artieda, Enrique Arriola, Mayte Sancho Castiello

La Buena Práctica tiene como objetivo principal identificar y favorecer prácticas profesionales dirigidas a la personalización y la promoción y aumento del bienestar y la calidad de vida en los comedores de centros residenciales, así como aumentar el bienestar durante el tiempo de las comidas para las personas con demencia.

El planteamiento ideológico se estructura en las siguientes fases: justificación e identificación de la práctica; obtención de información sobre prácticas profesionales mediante grabaciones mensuales; procedimientos de evaluación; y fase de acompañamiento.



## 1. ¿Qué características innovadoras aporta la Buena Práctica (BP)?

Esta BP analiza de forma exhaustiva el momento de la comida de personas con demencia integrando diferentes técnicas de análisis de bienestar y satisfacción.

## 2. Fundamentos de la Atención Centrada en la Persona

La Buena Práctica está fundamentada en la ACP en esencia y durante todo su planteamiento y desarrollo, identificando todos sus principios fundamentales.

## 3. Resultados

- Implantación de un modelo de estudio propio basado en datos psicométricos, con resultados altamente fiables.
- Obtención de 54 grabaciones de hora y media con la opinión de los residentes sobre las prácticas desarrolladas durante en las comidas.
- Generación de gráficas longitudinales de datos de la evolución de las prácticas.

## 4. Elementos más destacados

- ✓ La rigurosidad del planteamiento de la buena práctica.
- ✓ La metodología y el sistema de evaluación utilizados.
- ✓ La aportación que supone para mejorar las actuaciones en los comedores con presencia de personas con demencia.



## Comiendo en familia por Navidad

### Residencia:

Olivaret-Eixample

### Localidad:

Barcelona

### Autores:

Roser Moliner Madico y Manuela Yerbes Murillo



El objetivo es convertir la residencia en un hogar, acercando la experiencia familiar que todos tenemos durante las fiestas a todas aquellas personas que no pueden abandonar el centro, sean residentes o trabajadores, y a sus familias, recuperando el ambiente acogedor y los platos tradicionales típicos de las fechas.

Surge de la necesidad de los familiares de no solo limitarse a acudir a comer/cenar con las personas residentes en los días señalados de Navidad, sino también de implicarse activamente en su organización, preparación y realización.



## 1. ¿Qué características innovadoras aporta la Buena Práctica (BP)?

Esta BP aprovecha la Navidad para fomentar vínculos con las personas a través de la importancia de las comidas en estas fechas, con personas usuarias, familiares y profesionales.

## 2. Fundamentos de la Atención Centrada en la Persona

La BP integra y concatena actividades vinculadas a la Navidad dónde la ACP está presente de forma transversal en todas sus dimensiones.

## 3. Resultados

- Éxito de la propuesta de menús para las personas usuarias, las familias y los trabajadores.
- Sensación muy lograda de ambiente de hogar en la residencia.
- Toma de conciencia de que todas las personas tienen capacidad de disfrutar si nos flexibilizamos a sus características, aplicado en este caso al formato de alimentación.
- Aumento del entendimiento de la relevancia del trabajo en equipo como elemento indispensable.

## 4. Elementos más destacados

- ✓ La originalidad de la propuesta.
- ✓ La determinación de objetivos asociados a la BP.
- ✓ La configuración de la buena práctica a partir de la atención centrada en la persona.



Premios Nutri**SENIOR**



en [www.premiosnutrisenior.com](http://www.premiosnutrisenior.com)