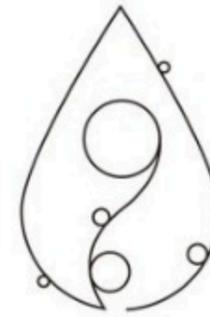


TALLER DE  
ALIMENTACIÓN  
ADAPTADA PARA  
FAMILIAS

CÓMO ADAPTAR  
BIEN LOS  
ALIMENTOS  
EN CASA



AGAR

Asesoría de Gestión Alimentaria



**ASPACE BIZKAIA**

GARUN-PARALISIAREN  
BIZKAIKO  
ELKARTEA

ASOCIACIÓN DE  
PARÁLISIS CEREBRAL  
DE BIZKAIA



## **Paso a paso:**

- Cocinar la receta
- Medir la ración que se quiere triturar y pasar al vaso o jarra.
- Triturarlo con aprox 10ml de aceite de oliva

### **Ten en cuenta si es:**

Sopa  
Crema

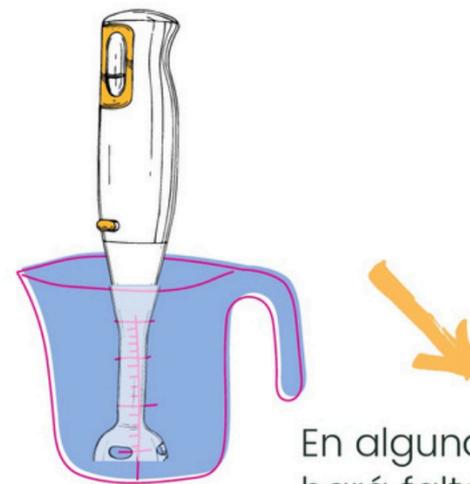


Una crema puede espesarse con patata o boniato. Para una sopa, podemos ayudarnos de pasta, arroz o legumbre.

Pasta  
Legumbre  
Carne  
Pescado



Lo diluiremos con caldo, agua de la propia cocción, o en algún caso leche.



En algunas elaboraciones no hará falta ni espesar ni diluir. Simplemente al triturar quedarán en la textura correcta.



Ejemplo: boniato asado, algunas verduras y legumbres, etc.

A la hora de comer:

¡¡Ayúdate de salsas para mantener la jugosidad!!

Si queremos dar verdura cruda, una buena opción es un gazpacho o salmorejo con la consistencia adecuada



## **¿Qué necesitamos?**

### **Para triturar**



Batidora de Mano o de Vaso

### **Para espesar**



Pasta o Arroz



Tubérculos

### **Para diluir**



Caldo o Agua de la propia cocción

## **Emplatar**

Podemos servir todo en un sólo plato, o en dos platos separados.



**Primer y segundo plato juntos**



**Primero y segundo separados**

Separando los triturados, conseguimos mantener y distinguir los sabores originales y así conocer mejor los gustos del comensal.

## ***Triturados***

La textura debe ser fina, homogénea, sin grumos y cremosa, no pegajosa.

Puede ser moldeado con aros, cucharas de helado, manga pastelera...

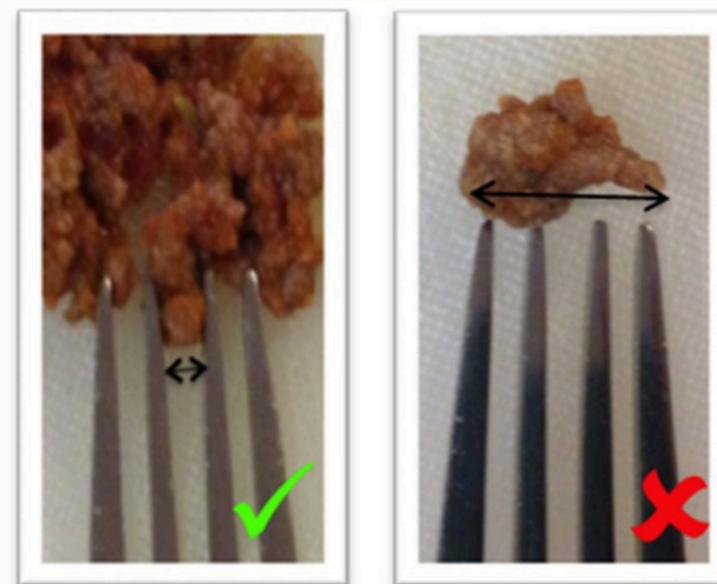
Su consistencia permitiría comerlo con tenedor.



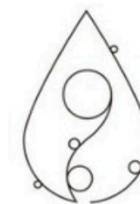
## ***Picados***

Deben tener pequeños grumos visibles, con un tamaño según edad: niños 2mm, adultos 4mm.

Textura blanda y humedecida, pero cuyo líquido no se separa del resto.



**ASPACE BIZKAIA**



**AGAR**

Asesoría de Gestión Alimentaria