



A fondo

¿Comen lo que necesitan... o lo que toca?

Julio, 2025

La alimentación personalizada como nuevo estándar en residencias: ciencia, dignidad y placer**Un artículo de Albi**

En demasiadas residencias de mayores, **la hora de la comida sigue siendo una rutina previsible**: bandejas que repiten menús genéricos, restricciones impuestas sin matices, sabores apagados que apenas despiertan el apetito. Sin embargo, detrás de cada residente hay una historia clínica compleja, medicaciones interactivas, emociones frágiles y una profunda necesidad de sentirse escuchado.



Una buena alimentación personalizada no solo previene enfermedades, sino que es parte activa del tratamiento diario

Hoy sabemos que una **buena alimentación no solo previene enfermedades, sino que es parte activa del tratamiento diario**. A pesar de ello, seguimos alimentando a las personas mayores como si fueran un colectivo homogéneo, cuando en realidad son un universo de diferencias. La pregunta ya no es si la comida está *"equilibrada"*, sino si está **diseñada para cada persona concreta**.

El menú estándar es el pasado Las cifras hablan por sí solas: más del 80% de las personas mayores padece dos o más enfermedades crónicas. En ese contexto, ofrecer un único menú diario con tres o cuatro variantes es una forma de inercia institucional. La alimentación, lejos de ser un simple aspecto logístico, se convierte en una **herramienta terapéutica**... o en una oportunidad perdida.

- ¿Está comiendo la persona hipertensa menos sal o solo lo cree?
- ¿Está quien vive con diabetes recibiendo el control de carbohidratos que su medicación requiere?
- ¿Tiene la persona con problemas de masticación un puré sin nutrientes ni sabor, o una comida adaptada y apetecible?

En algunas residencias, la respuesta ya ha cambiado. En un sector donde la estandarización es la norma, Albi ha asumido el reto de **alimentar con ciencia y humanidad**. Esta empresa española especializada en restauración para residencias y centros de día ha entendido lo esencial: comer bien es comer lo que cada persona necesita, en el formato que puede, y con el sabor que recuerda.

El modelo de Albi parte de una premisa clara: **no hay salud sin personalización**. Por ello, no ofrecen *"un menú para todas las personas"*, sino que desarrollan menús individualizados según diagnóstico, estado funcional, preferencias, texturas necesarias y pautas médicas. Una persona con insuficiencia renal no recibirá el mismo plato que quien vive con diabetes o con sarcopenia. Y, aun así, todas comerán sabroso y con dignidad.

Más allá del contenido nutricional, **se cuida lo sensorial y emocional**: texturas atractivas incluso en dietas trituradas, aromas potenciados con técnicas gastronómicas, colores que despiertan el apetito. Todo con un objetivo claro: que las personas mayores quieran comer lo que necesitan comer.

El resultado es mayor cumplimiento terapéutico, menos complicaciones clínicas, más implicación del personal en el momento de servir... y sobre todo, **más alegría y participación** de las personas residentes en torno a la comida. Porque no solo se trata de proteínas y calorías: se trata de vínculo, de placer, de recuerdos y de dignidad.

Los datos clínicos mejoran, sí, pero también la **motivación del personal y la satisfacción de las familias**. Porque cuando la persona mayor vuelve a disfrutar de una comida hecha para ella, el cambio se siente en todo el entorno.

La personalización ya no es una opción *"premium"*: es el **nuevo estándar de calidad asistencial**. Quienes lo integran con inteligencia, no solo están cuidando mejor; están liderando el cambio.

¿Está tu residencia preparada para alimentar con rigor, placer y sentido? Si no lo está, alguien más lo estará.