

Innovación en Gastronomía con Insectos

SOPORTE DEL CURSO



Módulo 4 Unidad 5:

Insectos en la cocina geriátrica

Descargo de responsabilidad:

Este proyecto está cofinanciado con el apoyo de la Unión Europea.

Las opiniones y puntos de vista expresados en este documento son, sin embargo, los de los autores y no necesariamente reflejan los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea en el Ámbito Educativo y Cultural (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellos.

Soporte del curso
Módulo 4 Unidad 5: Insectos en la cocina geriátrica

Tabla de contenido

Módulo 4 Unidad 5: Insectos en la cocina geriátrica	1
Ideas clave y conclusiones:	1
➤ La ciencia de las proteínas de insectos para poblaciones envejecidas	1
➤ Desafíos en la nutrición geriátrica y cómo la proteína de insectos puede ayudar	2
➤ Cuatro soluciones alimentarias clave para cocinas geriátricas	2
Conclusión	4

Soporte del curso
Módulo 4 Unidad 5: Insectos en la cocina geriátrica

Módulo 4 Unidad 5: Insectos en la cocina geriátrica

Introducción: ¿Por qué los insectos pueden desempeñar un papel fundamental en la nutrición de los ancianos?

La población mundial que envejece está aumentando rápidamente y, en 2030, una de cada seis personas tendrá más de 60 años. Con la edad, la capacidad del cuerpo para digerir, absorber y utilizar nutrientes disminuye, lo que genera mayores riesgos de desnutrición, pérdida de masa muscular, fragilidad ósea y debilitamiento de la inmunidad.

- **Disminuye la absorción de nutrientes** : menor capacidad para utilizar hierro, zinc, calcio y magnesio.
- **La ingesta de proteínas se vuelve fundamental** : es esencial para el mantenimiento y la reparación muscular.
- **Los desafíos de digestibilidad aumentan** : los alimentos deben ser más fáciles de masticar, digerir y absorber.

Una cocina geriátrica especializada debe centrarse en fuentes de proteínas **de alta calidad** , **digestibles** y **ricas en nutrientes** . La proteína de insectos surge como una alternativa ideal, ya que ofrece una alta biodisponibilidad de nutrientes, facilidad de digestión y beneficios de sostenibilidad.

Ideas clave y conclusiones:

➤ La ciencia de las proteínas de insectos para poblaciones envejecidas

- **Fuente de proteína completa** : contiene todos los aminoácidos esenciales necesarios para el mantenimiento muscular.
- **Rico en micronutrientes** : altos niveles de hierro, zinc, calcio, magnesio y omega-3.
- **Fácilmente digerible** : menor tensión en los sistemas digestivos envejecidos en comparación con las proteínas de origen vegetal.
- **Textura suave y forma versátil** : se puede consumir en polvo, harina o en forma líquida para una digestión más fácil.

Comparación de nutrientes: proteína de insectos frente a fuentes de proteína tradicionales

Soporte del curso
Módulo 4 Unidad 5: Insectos en la cocina geriátrica

Nutritivo	Huevo (100g)	Pollo (100g)	Harina de grillo (100 g)	Harina de gusanos de la harina (100 g)
Proteína	13 g	27-33 g	60-70 g	50-60 g
Hierro (mg)	1,8 mg	1,3 mg	5-6 mg	4 mg
Zinc (mg)	1,1 mg	2 mg	8-10 mg	6 mg
Calcio (mg)	56 mg	11 mg	80 mg	75 mg
Digestibilidad	Alto	Medio	Muy alto	Muy alto

La proteína de insectos proporciona alternativas altamente digestibles y ricas en nutrientes, ideales para adultos mayores que tienen dificultades para masticar y digerir.

➤ **Desafíos en la nutrición geriátrica y cómo la proteína de insectos puede ayudar**

- **Pérdida de masa muscular y ósea** : el riesgo de osteoporosis y sarcopenia aumenta después de los 60 años.
- **Disminución del apetito** : los adultos mayores tienden a comer menos, lo que reduce la ingesta de nutrientes.
- **Dificultades para masticar y tragar** : los alimentos deben ser blandos, bebibles o fáciles de masticar.

Por qué la proteína de insectos es ideal para la nutrición geriátrica

Fácil de digerir y absorber : requiere menos esfuerzo del sistema digestivo.

Textura suave y opciones bebibles : se puede agregar a batidos, sopas y alimentos blandos.

Alto contenido de minerales esenciales : favorece la fortaleza de los huesos, la función muscular y la inmunidad.

➤ **Cuatro soluciones alimentarias clave para las cocinas geriátricas**

1) Alternativas de proteínas bebibles

Batidos de proteínas y sopas fortificadas

- Más fácil de consumir para personas con dificultades para masticar.
- Se puede enriquecer con polvo o harina de proteína de insectos para lograr una mayor densidad nutricional.

Soporte del curso
Módulo 4 Unidad 5: Insectos en la cocina geriátrica

Idea de receta: batido geriátrico con alto contenido de proteínas

- Ingredientes: Leche o yogur + polvo de grillo + plátano + miel.
- Beneficios: Suave, rico en nutrientes y favorece el mantenimiento muscular.

2) Snacks ricos en proteínas: galletas y barras

Galletas y barras enriquecidas con proteínas

- Opciones de refrigerio suave y masticable para adultos mayores.
- Elaborado con harina de insectos, avena y edulcorantes naturales.

Idea de receta: Galletas blandas geriátricas

- Ingredientes: Harina de gusano de la harina + linaza + aceite de oliva + leche.
- Beneficios: Alto contenido en proteínas, rico en omega-3, fácil de masticar.

3) Pan rico en proteínas apto para personas geriátricas

Pan fortificado con proteína de insectos

- Puede reemplazar el pan normal con una alternativa blanda y con mayor contenido proteico.
- Ayuda a cubrir los requerimientos diarios de proteínas con el mínimo esfuerzo.

Idea de receta: Pan blando rico en proteínas

- Ingredientes: Harina de grillo + harina de trigo + levadura + miel.
- Beneficios: Suave, rico en nutrientes y favorece la digestión.

4) Pasta y fideos enriquecidos con proteínas

Pasta proteica fácil de masticar

- Elaborado con harina de insectos en lugar de trigo, aportando alto contenido en proteínas y fibra.
- Su textura suave hace que sea más fácil de digerir.

Idea de receta: Pasta geriátrica rica en proteínas

- Ingredientes: Harina de insectos + harina de lentejas + huevos + aceite de oliva.
- Beneficios: Suave, rico en proteínas y fortificado con micronutrientes esenciales.

Soporte del curso
Módulo 4 Unidad 5: Insectos en la cocina geriátrica

Conclusión

- La nutrición de las personas mayores es una preocupación creciente a medida que aumenta la esperanza de vida.
- La proteína de insectos ofrece una alternativa funcional, sostenible y de fácil digestión.
- La educación del consumidor es esencial para integrar fuentes de proteínas de nueva generación.

Al adoptar fuentes de proteínas innovadoras, mejoramos el envejecimiento saludable, apoyamos el mantenimiento muscular y garantizamos soluciones alimentarias sostenibles.