



LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICION

En las **personas mayores**

La prevención no tiene edad



**Ayuntamiento
de Salamanca**



**COLEGIO PROFESIONAL
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA**



Introducción

Comer saludable es muy importante durante toda la vida, sin embargo, cuando se trata de la alimentación para mayores, adquiere unas características especiales, para ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas durante esta etapa.

Para tener una **buena alimentación**, se debe llevar una **dieta adecuada** que **disminuya el riesgo de aparición** de ciertas **enfermedades**, ya sean de tipo arterial, cardíaco, hipertensión, entre otros, o ayudar a hacer frente a los cambios fisiológicos y sociales, que se presentan con el avance de la edad.

¿QUÉ DIFICULTADES PODEMOS ENCONTRAR PARA COMER DE FORMA SALUDABLE A MEDIDA QUE ENVEJECEMOS?

Los cambios que ocurren cuando se envejece, pueden hacer más difícil comer saludable, por ejemplo:

- Si vive solo/a, o tiene problemas para moverse.
- Problemas de salud que dificulten el realizar la compra o cocinar.
- La ingesta de algunos medicamentos, pueden influir en el sabor de las comidas, en disminuir el apetito, o causar boca seca.
- La falta de recursos suficientes para realizar la compra adecuada de los alimentos.
- Disminución de los sentidos del olfato o del gusto.
- Problemas para masticar o tragar los alimentos.
- **Los estados de tristeza pueden disminuir el apetito, y la ansiedad puede hacer que comamos de forma compulsiva.**

¿QUÉ HÁBITOS DEBERÍAMOS INCLUIR EN NUESTRO DÍA A DÍA PARA LOGRAR UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE?

La alimentación diaria depende de la edad, el sexo, la actividad física, y el estado general de la persona, y ha de procurar que sea individualizada, equilibrada en nutrientes, variada, con presentación atractiva y coloridas, fáciles de preparar, gustosas, de fácil masticación y digestión.

A ser posible con frutos frescos y de temporada, conteniendo todos los nutrientes necesarios: como las carnes, lácteos, frutas y verduras, cereales en general y aceites y los líquidos necesarios, comiendo **cuatro veces al día**: desayuno, almuerzo, merienda y cena.



PRINCIPALES NUTRIENTES

- **Los glúcidos o hidratos de carbono:** Nos aportan energía y se encuentran en muchos alimentos de consumo diario como los cereales, patatas, pan, pasta, arroz...
- **Las proteínas:** El organismo las utiliza para formar estructuras del cuerpo, como músculos, pelo, uñas, etc. Se encuentran en el pescado, carne, huevos...
- **Las vitaminas:** Son imprescindibles para el organismo. Aunque se necesitan en cantidades pequeñas, su carencia puede causar graves enfermedades. Se encuentran en las frutas y verduras.
- **Los lípidos o grasas:** Son sustancias que pueden ser de origen animal, (como las grasas malas o saturadas) o de origen vegetal (buenas o insaturadas).
- **Las sales minerales:** Forman parte fundamental de nuestros huesos, que permiten el correcto funcionamiento de los órganos de

nuestro cuerpo. Están presentes en todos los alimentos y en el agua que bebemos.

- **El agua:** Es la molécula más abundante e imprescindible en nuestro organismo, para su buen funcionamiento. Se encuentra en todos los alimentos tanto sólidos como líquidos.

PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



1. Agua

- Con el avance de la edad, el porcentaje de agua en el cuerpo disminuye. No espere a tener sed. Procure tomar líquidos a lo largo del día. Las necesidades pueden aumentar en situaciones de altas temperaturas o durante la práctica del ejercicio físico.
- A menos que sus profesionales sanitarios, le hayan limitado los líquidos, se debe mantener una buena hidratación, de **6 a 8 vasos diarios**: agua, caldos, infusiones, zumos (mejor con la pulpa), leche, bebidas no carbonatadas, y mejor sin azúcar, o frutas y hortalizas frescas como el gazpacho, que pueden ser un aporte de líquidos también.
- Es bueno tomar sorbos de agua, entre los bocados durante las comidas, y con la medicación.
- Limitar las bebidas estimulantes, como el café, cercanas a las horas de sueño, y las alcohólicas.

2. Cereales

- Consumir entre **3 y 6 raciones de cereales y derivados al día** (Ración: 40-60 g de pan o 60-80 g en seco de pasta o arroz).
- Priorizar los cereales enteros y productos integrales, minimizando el consumo de alimentos.
- Algunas de estas raciones se pueden sustituir por legumbres, para completar la ingesta de hidratos de carbono.
- No superar las 4 raciones si se necesita reducir el consumo de calorías.

3. Verduras y hortalizas

- Consumir **al menos 3 raciones diarias** de hortalizas (ración de hortalizas: 150-200 g).
- Su consumo a diario facilita el tránsito intestinal.
- Mejor hortalizas frescas, de temporada, (coles, repollos y rábanos) y hortalizas de hoja verde oscura (espinacas, acelgas, etc.), evitando las envasadas (envases de plástico, papel o cartón).
- Aliñadas con aceite de oliva y vinagreta, cocidas, salteadas o cocinadas al vapor, condimentadas con especias y/o hierbas aromáticas para potenciar su sabor.
- Se pueden mezclar crudos o cocinados, como un plato de ensalada variada, de hortaliza cocida o una crema de hortalizas.



- Si tiene problemas de masticación puede escoger vegetales, más maduros, como los tomates.
- Si se utilizan en conserva, mejor bajas en sal.
- Moderar el consumo de patatas y otros tubérculos (por contener más hidratos de carbono).



4. Frutas

- Se recomienda de **2 a 3 raciones al día**.
- Deben lavarse bien y consumirse maduras.
- Se pueden agregar a las ensaladas, o frescas como tentempié, evitando las frutas en almíbar y desecadas. También en compota, asadas, en macedonia y mejor sin azúcar.
- Los zumos tienen una carga de azúcar más alta, que la fruta fresca.

5. Legumbres y frutos secos

- Consumir al menos **4 raciones por semana de legumbres**, y **3 de frutos secos**.
- Son la fuente principal de proteínas de origen vegetal en la dieta.
- Se pueden consumir cocidas, y también en purés, en ensaladas, añadiendo verduras.
- Mejor prepararlas sin añadir grasas innecesarias (como tocino, chorizo, etc.)



- Los frutos secos, en personas mayores con problemas de apetito y pérdida de peso, podrían consumirse 1 ración al día, equilibrando el resto de la dieta. Mejor sin sal, ni grasas, ni azúcares añadidos.
- Es importante vigilar la ingesta de frutos secos en personas con problemas dentales, riesgo de atragantamiento, o disfagia.

6. Pescados y mariscos

- Consumir, al menos, **3 raciones a la semana**, mejor azul (sardinas, boquerones, caballa, salmón, jurel...), que contienen grasas cardiosaludables.
- Elegir cortes sin espinas o con espinas fáciles de localizar y eliminar, y para evitarlas consumirlos mejor en filetes, croquetas o añadido a los purés.
- Si se opta por pescado en conserva (con un valor nutricional equivalente al pescado fresco), evitar las de alto contenido en sal.
- El pescado congelado puede ser una buena solución asequible, respetando la cadena de frío y descongelándolo en la nevera a unos 4°C.



7. Carnes

- Consumir la carne con moderación, un máximo de **3 raciones a la semana**.
- Mejor carnes blancas de aves y conejo y minimizar el consumo de carne procesada.
- Elegir cortes magros de carne con menor contenido en grasas totales y saturadas, y retirar la grasa visible antes de gusarla.
- Los embutidos grasos se consumirán de forma ocasional, ya que pueden afectar a nuestro sistema cardiovascular.

8. Huevos

- Aconsejable consumir **4-5 huevos a la semana**.
- Es muy recomendable, por su alto aporte nutricional y su facilidad de consumo.
- Su consumo en forma de tortilla, es de fácil masticación y digestión, y permite combinarlos con otros alimentos, como verduras, patatas...
- Evitar las combinaciones de huevo con alimentos ricos en grasas saturadas y harinas refinadas.



9. Leche y derivados

- Consumir de **3-4 raciones al día**.
- Su consumo es recomendable, por su alto aporte nutricional y su facilidad de consumo.
- Los yogures son bien tolerados, y los quesos frescos tienen menos grasa que los curados, son de fácil masticación y digestión.
- Evitar los productos lácteos con azúcares añadidos y con alto contenido en sal, y grasas. Mejor semidesnatados o desnatados.
- Ante cuadros de anorexia asociada al envejecimiento, el consumo de lácteos es recomendable por su alto aporte nutricional y su facilidad de consumo.

10. Aceite de oliva

- **Consumo diario** en las comidas principales. Una ración equivale a 10 ml. Ejemplo: 1 cucharada sopera.
- Entre las grasas vegetales, el aceite de oliva virgen puede ser la mejor elección por su efecto sobre la disminución del riesgo de mortalidad total y cardiovascular, para cocinar y aderezar.
- Las grasas cardiosaludables están en los pescados grasos: salmón, caballa, jurel, o sardinas.
- Evitar o reducir el consumo de grasas saturadas, como por ejemplo la mantequilla y otras grasas animales.



12. Sal y azúcar

- Teniendo en cuenta que algunos alimentos ya contiene cantidades de sal y azúcares, es recomendable **reducir su consumo** máximo al día de sal de 5 gramos (una cucharadita de café).
- Así como evitar o reducir las bebidas energéticas con contenidos en azúcares.
- Las personas con problemas de hipertensión arterial, no deberían usar sal para preparar las comidas, ni el salero en la mesa.
- Se pueden usar otros condimentos suaves en lugar de la sal: vinagre, limón, ajo, cebolla, hierbas aromáticas.
- Las especias como la pimienta, pimentón, azafrán, dificultan la digestión.
- Los azucares de absorción rápida, (azúcar de mesa y la miel), tomados de forma frecuente, puede favorecer el sobrepeso y la caries dental, y alterar de forma peligrosa, los niveles de azúcar en sangre en personas con diabetes.



13. Mantener la comida segura

- Manipular los alimentos crudos con cuidado: carne, aves, mariscos y los huevos crudos, separándolos de los alimentos que no se cocinarán o que ya están cocinados.
- Use agua caliente con jabón para lavarse las manos, y lave las herramientas y las superficies de trabajo mientras cocina.
- Poner los alimentos en el refrigerador antes de dos horas después de comprarlos o cocinarlos.
- Consuma cualquier sobra dentro de tres o cuatro días o congélela.
- Verifique la fecha de caducidad de los alimentos. Es aconsejable poner fechas en los alimentos en su refrigerador. Si tiene dudas de su estado, mejor tirarlos.



14. Vigile su compra

- Compre sólo los alimentos que necesita. Una lista de compras le ayudará.
- Trate de comprar alimentos de cercanía, y de temporada, pero solo un tamaño que pueda usar antes de que se eche a perder, calculando que va a comer y la capacidad de su nevera. No descarte las piezas de fruta feas para no contribuir al desperdicio alimentario.
- Lea la información nutricional del etiquetado de alimentos y bebidas: de mayor calidad (letra A y color verde), a menor calidad (letra E y color naranja fuerte). Elegir mejor los que lleven la letra A o B.
- Revise bien el marcado de fechas del alimento y aprende a diferenciar entre la fecha de caducidad y la de consumo preferente.
- Planifique sus comidas en torno a los alimentos que están en oferta. Algunos establecimientos disponen de un descuento para personas mayores.

- La temperatura ideal de refrigeración oscila entre 0 y 5°C. En el congelador, por debajo de -18°C, los alimentos pueden conservarse varios meses.



Recuerde

- La comida es un momento agradable de comunicación y disfrute familiar y social. Siempre que pueda comparta la mesa cuidando los menús y su presentación.
- Es muy importante mientras ingerimos alimentos: comer tranquilos, con una buena postura, despacio, masticando bien y sin hablar, para **evitar atragantamientos**.
- Un plato saludable puede estar integrado por un 50% de frutas y verduras, un 25% de cereales integrales y un 25 % de proteínas saludables.
- Una alimentación variada es agradable y necesaria para conservar su salud. Las comidas bien presentadas, estimulan el apetito y las hacen más apetecibles.
- Mejor comidas fáciles de preparar y suaves, de fácil masticación y digestión: hervidas, vapor, escalfado, horno, microondas, plancha y rehogados usando poco aceite y poca sal. Moderar los guisos grasos, frituras, empanados y rebozados. Cocinar los alimentos al vapor mantiene sus propiedades nutricionales.
- Dé prioridad a los platos tradicionales, como legumbres, vegetales, frutas y pescados de temporada. Las recetas que combinan arroz o pasta o vegetales con pescados o carnes, como plato único, son una buena opción.
- Si tiene sobras es bueno dividir las porciones pequeñas, etiquetarlas con la fecha y congelarlas para usarlas en otro momento.
- Si padece enfermedad crónica, tiene inapetencia, o disminución llamativa de peso, consulte siempre a los profesionales sanitarios.
- Junto a una buena alimentación, **no olvide: moverse más, sentarse menos y hacer ejercicio físico**.
- **No suspenda sus medicamentos, ni modifique su tratamiento sin consultar a los responsables sanitarios de su centro.**
- **Puede llamar a su centro de salud, si necesita orientación o tiene dudas sobre su estado o el tratamiento.**



LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN

En las *personas mayores*

La prevención no tiene edad



**Ayuntamiento
de Salamanca**
Concejalía de Mayores



COLEGIO PROFESIONAL
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA