



Dieta equilibrada
en personas mayores
LA PREVENCIÓN NO TIENE EDAD



**Ayuntamiento
de Salamanca**
Concejalía de Mayores



COLEGIO PROFESIONAL
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA



Dieta equilibrada en personas mayores

LA PREVENCIÓN NO TIENE EDAD



Ayuntamiento
de Salamanca
Concejalía de Mayores



COLEGIO PROFESIONAL
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA

“La alimentación y nutrición contribuyen a aumentar la calidad de vida de los mayores, y a prevenir y tratar numerosas enfermedades”

Los alimentos nos proporcionan los nutrientes necesarios para poder llevar a cabo las funciones de nuestra vida. Las personas mayores necesitan una menor cantidad de energía que el resto de la población, pero hay **nutrientes** que son **fundamentales** y **no deben faltar** en nuestra dieta.

La alimentación diaria en general depende de la edad, el sexo, la actividad física, y el estado general de la persona.

Debe contener todos los nutrientes necesarios: glúcidos, lípidos, proteínas, vitaminas, agua y sales minerales, y respetar las limitaciones indicadas sobre algún tipo de alimento (dietas sosas, sin azúcar, etc.).

La dieta ha de ser variada. Se han de consumir productos frescos y de temporada.



Principales nutrientes

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

Además en nuestra dieta diaria están:
- **Las sales minerales**
Son una parte importante de nuestros huesos y permiten el correcto funcionamiento de los órganos. 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. Está en todos los alimentos tanto sólidos como líquidos.



Raciones necesarias de cada grupo de alimentos para una persona mayor de 70 años

Consumo ocasional

RACIONES DIARIAS

consumo muy moderado

Consumo diario

2 diarias

3 diarias

2/3 diarias

4/6 diarias



Ejercicio: Actividad física diaria. Caminar al menos treinta minutos al día.

Agua: 6/8 raciones diarias.

agua



Beber agua a intervalos regulares aunque no se tenga sed.

cereales y fibra



Consumir de 4 a 6 raciones de cereales y derivados al día, mejor integrales.
Consuma pasta o arroz de 2 a 3 veces a la semana.

frutas



Se recomiendan 3 raciones diarias de fruta.

verduras



Se recomiendan 2 raciones diarias de verduras y hortalizas ya que previenen el estreñimiento y la diverticulitis.

agua

- Consumir de 6 a 8 vasos de agua por día o equivalentes de líquidos: sopas, zumos, caldos, infusiones... para mantener la hidratación corporal.
- Tendremos en cuenta el clima, sudor, ejercicio, etc. con el fin de prevenir la deshidratación.
- Limite las bebidas estimulantes como el café, las carbonatadas (con gas) y las alcohólicas.

cereales

- Son la mayor fuente de energía: el pan, las pastas, el arroz y los cereales.
- Los alimentos integrales (pasta, arroz, pan...) son más ricos en fibra, vitaminas B1 y B6 y minerales.
- El pan es recomendable, de forma moderada, en todas las comidas.
- Evite la pastelería y bollería industrial.

frutas

- Deben lavarse bien y consumirse maduras y peladas.
- Consumir zumos naturales de vegetales o frutas, batidos naturales, compotas o asadas, macedonias o fruta fresca troceada en trozos pequeños.
- Los cítricos es mejor enteros, como la naranja, mandarina, y no colar los zumos.

verduras

- Deben lavarse bien.
- Si tiene problemas de masticación, elija vegetales (como los tomates) algo maduros, que son más fáciles de masticar.

legumbres

(lentejas, garbanzos, guisantes...)



Consumirlas de 2 a 4 veces por semana.

aceites y grasas



Reducir las grasas saturadas o de origen animal, evitando carnes con grasa visible, embutidos, quesos y leche entera.

leche y productos lácteos



Consumir de 2 a 4 raciones de lácteos al día, mejor desnatados: menor contenido en ácidos grasos saturados y colesterol.

pescados



Consumir pescado 3 ó 4 veces a la semana y, como mínimo, uno de ellos que sea azul.

legumbres

- Se pueden comer en forma de purés, a los que se les puede añadir también verduras.
- No añadir grasas innecesarias en su preparación (como tocino, chorizo...)

aceites

- Tomar lácteos semidesnatados o desnatados y las carnes magras.
- Las grasas cardiosaludables están en los pescados grasos: salmón, caballa, jurel, sardinas...
- Entre las grasas vegetales, el aceite de oliva es la mejor opción para cocinar y aderezar.

leche

- Los lácteos (leche, leche fermentada, yogur fresco, quesos, natillas, etc.) son una importante fuente de proteínas, lactosa, vitaminas y calcio, mineral indispensable para prevenir la osteoporosis.
- Los yogures son bien tolerados y los quesos frescos tienen menos grasa y sal que los quesos curados y son más fáciles de masticar.

pescado

- Los pescados son fuente de proteínas, yodo y vitamina D. Son muy ricos en ácidos omega-3, especialmente los **pescados azules**.
- Para evitar las espinas consumir en filetes, croquetas o añadido en los purés.
- El pescado congelado es una excelente y asequible solución. Hay que respetar la cadena del frío, descongelándolo en la nevera a unos 4°C.

huevos



No se deben tomar más de 3/4 unidades a la semana.

consejo

carnes



Es conveniente el consumo de 3/4 raciones semanales de carnes, preferiblemente piezas sin grasa.

consejo

azúcar



Su consumo debe ser moderado, ya que tomarlo frecuentemente puede favorecer el sobrepeso y la caries dental.

consejo

sal



Reduzca el consumo de sal. El máximo al día son 5 gramos (una cucharadita de café).

consejo

huevos

- Son una buena alternativa a otros alimentos como la carne y el pescado.
- La mejor preparación es en forma de tortilla, al ser más fácil de masticar y facilitar la digestión. Permite además combinarla con otro tipo de alimentos: verduras, patatas...

carnes

- La carne es una fuente importante de proteínas, vitamina B12, hierro, potasio, fósforo y zinc.
- Por su contenido en grasas saturadas, es muy importante elegir cortes magros de carne y retirar la grasa visible antes de cocinar el alimento.
- Los embutidos grasos se consumirán ocasionalmente, pues pueden afectar a nuestro sistema cardiovascular.

azúcar

- Los azúcares de absorción rápida, como el azúcar de mesa y la miel, se caracterizan por aportar energía y aumentar el sabor de los alimentos y bebidas.

sal

- Con problemas de hipertensión arterial, no usar sal para preparar la comida o después en la mesa.
- Se pueden utilizar condimentos suaves y aromáticos como el ajo, albahaca, azafrán, canela, cebolla, clavo, comino, estragón, laurel, limón, vinagre, romero, tomillo, perejil, pimienta, vainilla, que aportan sabor y otros elementos beneficiosos.

Recuerde

- Una alimentación variada es agradable y necesaria para su salud.
- Evite el tabaco y las bebidas alcohólicas.
- Dé prioridad a los platos tradicionales de nuestra cocina, como las legumbres, los vegetales, las frutas y el pescado.
- Las recetas que combinan arroz y pastas con pescados, carnes y vegetales son la mejor opción como plato único.
- Tome los alimentos cocinados al vapor, horneados, asados o hervidos y evite los alimentos fritos precocinados y envasados.
- El mejor modelo de dieta saludable es la **tradicional Dieta Mediterránea**:
 - Abundancia de cereales, pasta, arroces, verduras, legumbres, pescado, fruta y frutos secos.
 - Aceite de oliva como principal fuente de grasa.
 - Moderado consumo de aves de corral, productos lácteos y huevos.
 - Pequeñas cantidades de carnes rojas, cerdo y embutidos.
- Si padece una enfermedad crónica, tiene falta de apetito o una disminución llamativa de peso consulte siempre con los profesionales sanitarios.
- La comida es un momento agradable de comunicación y de disfrute familiar y social. Siempre que sea posible comparta la mesa cuidando los menús y su presentación.
- Realice actividad física, acorde con sus posibilidades, pues contribuye a disminuir la pérdida de masa ósea, el riesgo de diabetes, mejora la función cardiovascular y la masa y fuerza muscular.