



Un estudio de la UGR cuestiona la calidad nutricional de las residencias de mayores

27-12-2017

Según un estudio realizado por la Universidad de Granada (UGR) en tres residencias de mayores y durante catorce días consecutivos, los menús que se ofrecen en estos centros tienen una calidad nutricional deficiente, y aportan menos energía y proteínas de lo recomendado. El mismo estudio concluye que el nivel de desnutrición de los mayores institucionalizados es mayor que el de aquellos ancianos que viven independientes en sus casas.

Los menús que se ofrecen en las residencias de mayores españolas tienen una calidad nutricional deficiente, y aportan menos energía y proteínas de lo recomendado. Esta es al menos la conclusión principal de un estudio realizado por la Universidad de Granada (UGR), sobre una reducida muestra de tres centros.

Esta investigación, publicada en la revista 'Nutrición Hospitalaria', ha demostrado que el nivel de desnutrición en las residencias de mayores estudiadas es alto, mucho mayor que en el caso de aquellos ancianos que viven independientes en sus casas. Además, ninguno de los menús analizados alcanzó las recomendaciones de verduras, fruta, productos lácteos, aceite de oliva, legumbres, o frutos secos, mientras que el aporte de dulces y azúcar en ellos es excesivo.

El nivel de desnutrición en las residencias de mayores estudiadas es alto

Para realizar este trabajo, los investigadores evaluaron minuciosamente los menús de tres residencias de mayores de la provincia de Granada mediante un método denominado 'registro de pesada de alimentos', durante catorce días consecutivos.

Gracias a él, una de sus autoras, dietista-nutricionista, estuvo presente en la cocina de cada residencia durante dos semanas pesando todos los ingredientes que se utilizan, la cantidad final obtenida en cada elaboración y la ración servida a cada comensal. Dicha labor y sus resultados forman parte del estudio de investigación denominado *Granada Sarcopenia Study*.

Se trata de un trabajo meticuloso en el que la experta pesa, anota, registra y valora los datos recogidos en un programa informático con el que traduce los datos registrados en raciones de alimentos ofrecidos en los menús de forma diaria y semanal; así como en

nutrientes, para conocer su valor nutricional.

Los resultados se compararon con las ingestas dietéticas de referencia (DRIs) y el número de raciones de alimentos recomendadas por la *Guía española de la alimentación saludable adaptada a las personas mayores*.

En cuanto a micronutrientes, la investigación realizada en la UGR ha demostrado que ninguno de los menús cumplía las recomendaciones de fibra, potasio, magnesio, yodo, vitamina D, E y ácido fólico.

La investigadora principal de este trabajo, **Ana Isabel Rodríguez Rejón**, del departamento de Nutrición y Bromatología de la UGR, apunta que la calidad del servicio de los menús en las residencias *“presenta deficiencias porque no se ajustan a las preferencias y necesidades de los residentes”*.

Además, los menús no se suelen acompañar de recetas donde se especifiquen los ingredientes y cantidades recomendadas para cumplir los requerimientos nutricionales. A ello se suma *“la falta personal, y el hecho de que no se controla el peso de los residentes ni se evalúa su estado nutricional de forma habitual, entre otras carencias”*.

A la luz de los resultados de esta investigación, la Doctora Rodríguez Rejón señala que los dietistas-nutricionistas deberían ser incluidos en los equipos multidisciplinares de las residencias de mayores.

En su opinión, *“estos profesionales podrían diseñar menús aceptables, adecuados y nutritivos para los residentes, aportar recetas al personal de cocina, controlar y cambiar los menús cuando fuera necesario, y concienciar al personal de la residencia de la importancia de la nutrición en este colectivo”*.

Como resultado, *“la calidad de las comidas de las residencias y el cuidado nutricional de los mayores que viven en ellas mejorarían significativamente. Con ello cabría esperar una disminución de la prevalencia de desnutrición y otros síndromes geriátricos en este colectivo, y así sus negativas consecuencias”*, asegura la investigadora.

Noticias Relacionadas

- [Alimentar bien para vivir mejor, un compromiso ineludible con todas las colectividades](#)
- [La desnutrición relacionada con la enfermedad, un problema prevalente y de altos costes](#)
- [Se investigan los ‘agentes de textura’ para crear nuevos alimentos adaptados a los mayores](#)
- [Las causas del estreñimiento en las personas mayores y la dieta adecuada para combatirlo](#)
- [Residencias geriátricas: cuando la alimentación marca la vida de las personas ingresadas](#)
- [Bel Foodservice pone a disposición de sus clientes los ‘Libros de menús para residencias’](#)
- [Mitos y realidades en la alimentación y nutrición de las personas mayores](#)
- [La nutrición en enfermos de Alzheimer, recomendaciones para los cuidadores](#)