



Según Naiara Fernández, es aconsejable beber unos ocho vasos de agua al día, o de líquido, por lo que se puede emplear también algún zumo o sopa. © Fotolia

## Alimentación e hidratación en los mayores, más importantes que los medicamentos

14-05-2013

A finales de abril, la doctora Naiara Fernández impartió en Bilbao una conferencia titulada **Nutrición para un mañana saludable**. En ella se insistió en la necesidad de hacer un mayor hincapié entre las personas mayores, para que mantengan una correcta nutrición e hidratación.

La doctora **Naiara Fernández**, especialista en geriatría y gerontología manifestó, con motivo de la celebración en Bilbao de la conferencia *Nutrición para un mañana saludable*, la necesidad “de hacer un mayor hincapié entre las personas mayores para que mantengan una correcta nutrición e hidratación. Para muchas personas mayores con determinadas patologías, que incluso siguen a rajatabla los tratamientos farmacológicos sin prestar atención a su alimentación, una nutrición adecuada puede ser tan importante como tomar ciertos medicamentos”.

La conferencia, que se celebró a finales del mes de abril, estaba enmarcada dentro de la quinta edición del programa de formación **IMQ Ayuda**.

La experta destacó que “en nuestro entorno, diferentes estudios estiman que aproximadamente un 5% de las personas mayores que viven en sus domicilios presentan síntomas de desnutrición. Por eso es esencial prestar atención a pérdidas de peso, disminución en la ingesta alimentaria, tos al tomar líquidos, debilidad, etc.”.

### Alimentos

Tal y como manifiesta la médica geriatra, “una de las bases principales para mantener una correcta nutrición en las personas mayores es evitar el consumo excesivo de sal, azúcares y grasas, especialmente las grasas de origen animal. Esto es fundamental para evitar o controlar la aparición de patologías como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cerebrovasculares”. Por este motivo, “se debe realizar siempre al mayor una valoración geriátrica integral, que comprende también la valoración del estado nutricional de la persona, sea ésta por exceso o por defecto. En muchas ocasiones, detectamos a mayores que presentan un deficiente estado nutricional, y a veces, por causas que son fácilmente modificables. El control de la nutrición en el mayor es una

*pieza clave para un envejecimiento saludable y, por ende, activo”.*

La hidratación es otro aspecto importante a tener en cuenta, según recalcó la doctora Naiara Fernández. *“Es aconsejable beber unos ocho vasos de agua al día, o de líquido, por lo que se puede emplear también algún zumo o sopa”.* Asimismo, se recordó la conveniencia de una ingesta suficiente de calcio; *“con un aporte diario de unos 1.000 mg es suficiente; se puede conseguir a través de la ingesta de tres productos lácteos al día, así como pescados, etcétera. No hemos de olvidar que el calcio, así como la vitamina D y un adecuado aporte de proteínas, son esenciales para contrarrestar los efectos de la osteoporosis y reducir el riesgo de fracturas de huesos en las caídas”.*

Durante la charla de Naiara Fernández, quedó claro también que las cinco piezas de frutas y verduras al día es un objetivo que las personas mayores han de tratar de seguir diariamente, tanto si viven en sus domicilios como si lo hacen en residencias geriátricas o asisten a centros de día, no sólo por las vitaminas, minerales y oligoelementos que éstas tienen, sino por el aporte de fibra que conllevan, muy necesaria para un adecuado tránsito intestinal.

Asimismo, la geriatra recuerda la conveniencia de *“no suprimir el pan ni los cereales en general”* y no olvidarse de asegurar un suficiente aporte de proteínas, *“que pueden provenir de carnes poco grasas, pescados, huevos e incluso frutos secos”.*

Por el contrario, es aconsejable limitar el consumo de frituras y rebozados *“por su alto contenido en grasa”* y el de bebidas alcohólicas, *“siendo lo razonable, para aquellos que lo han tomado desde siempre, uno o dos vasos de vino o cerveza al día”.*

### **En la cocina**

Con respecto a la forma de cocinar los alimentos, la doctora Fernández aboga por el empleo de aceite de oliva en las comidas. Además, para las personas con problemas de deglución *“es preferible cocer, escalfar o cocinar al vapor, ya que así nos aseguramos de que los alimentos quedan muy hidratados, facilitando la masticación”.*

También se puede utilizar el recurso *“de los purés y las gelatinas, que tanto facilitan la nutrición en personas con problemas de dentición, con disfagia o, simplemente, con dificultades para tragar sólidos”.*