



Aporte proteico y composición corporal en la población senior institucionalizada

21-02-2018

La población senior es un colectivo nutricionalmente vulnerable al que se debe prestar especial atención para evitar posibles desequilibrios en su alimentación. En este artículo ofrecemos recomendaciones sobre la importancia de un adecuado aporte proteico en esta etapa.

Según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), el porcentaje de población mayor de 65 años, se sitúa actualmente en el 18,2 %. Según las previsiones, aumentará hasta el 24,9 % en 2029 y el 38,7 % en 2064¹. En concreto, se estima que en quince años residirán 11,3 millones de personas mayores de 64 años en España, 2,9 millones más que en la actualidad. Y esta cifra aumentará hasta 15,8 millones de personas (un 87,5 % más) dentro de 50 años.

Durante el envejecimiento se producen una serie de cambios físicos y psicológicos, que provocan cambios en las necesidades nutricionales, en la ingesta de alimentos y en el estado nutricional. Además, la capacidad física en las edades más avanzadas disminuye de manera progresiva, y con ello los requerimientos energéticos. Sin embargo, la disminución de las calorías diarias no debe comprometer el equilibrio de los distintos nutrientes.

Entre los cambios más comunes destaca la disminución de la capacidad de masticación y de asimilación de nutrientes, que tiene como consecuencia problemas de deglución, falta de apetito, disminución de la ingesta y menor aprovechamiento de los nutrientes, lo que dificulta cubrir las necesidades diarias de nutrientes.

Por otro lado, para conservar la independencia funcional es imprescindible mantener una adecuada masa muscular, la cual sufre importantes cambios en relación con la edad. Así, disminuye la masa magra, a la vez que aumenta la masa grasa y el tejido conectivo, haciendo que disminuya la funcionalidad del músculo y, por tanto, la capacidad de generar fuerza. Las proteínas constituyen un elemento fundamental en la dieta de la población senior, dado que son necesarias para la formación y mantenimiento de la masa muscular. En este sentido, las proteínas deben ser de alto valor biológico, aconsejándose que un 60 % de las proteínas provengan de alimentos de origen animal y un 40 % de alimentos de origen vegetal².

Junto con el deterioro de la masa muscular, se produce también una disminución en la absorción del calcio, lo que promueve la disminución de la densidad mineral ósea y con ello la posible aparición de osteoporosis y el riesgo de fracturas.

Por todo ello, la población senior es un grupo nutricionalmente vulnerable, en el que se debe prestar especial atención a su alimentación.

El aporte de los productos lácteos a través de los menús colectivos

Los comedores de las residencias y centros senior, deben facilitar el alcance de las necesidades nutricionales diarias de este colectivo, así como adaptarse a las condiciones especiales propias de esta etapa. Por ello, los menús que ofrecen han de ser variados y equilibrados, además de incluir alimentos de gran densidad nutricional, que sean fácilmente digeribles y se presenten de una forma atractiva que estimule el apetito.

Por otro lado, además de las características nutricionales de los alimentos, se debe prestar atención a la textura y facilidad de consumo, con el fin de favorecer la masticación y la deglución.

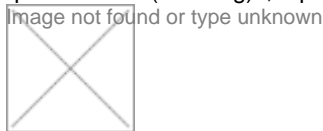
La malnutrición no debe asociarse solo con la cantidad de alimentos ingeridos, sino también con su perfil nutricional. En este sentido, alimentos con una alta densidad nutricional como los lácteos, son ideales para evitar posibles desequilibrios. Estos alimentos destacan tanto por sus características nutricionales como por su facilidad para incorporarlos en la alimentación diaria.

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) recomienda un consumo de 2 a 4 raciones de lácteos al día³ y fija en 3 raciones las recomendaciones en mayores de 70 años. En el caso de los quesos, lo ideal es dar preferencia a aquellos con un menor contenido graso.

Pirámide de la alimentación saludable para mayores de 70 años.



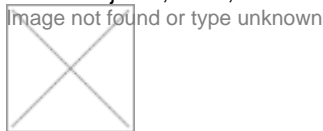
Una ración de lácteos equivale a un vaso de leche (250ml), 2 yogures (250g), 2-3 lonchas de queso curado (40-60g) o 1 porción de queso fresco (80-125g)⁵, 2 porciones de quesitos (35g)⁶ o 35 g de queso para untar⁷.



Los lácteos son imprescindibles en la alimentación de este colectivo, puesto que son fuente de proteínas y calcio de fácil asimilación, y de otras vitaminas y minerales de gran interés, como la vitamina D. Estos nutrientes son de especial relevancia en el mantenimiento de la masa muscular y ósea. Además, los lácteos gozan de una gran aceptación en este grupo de la población por su gran versatilidad y facilidad de consumo.

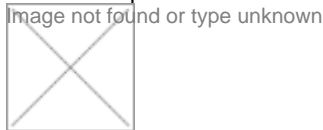
La leche de vaca contiene un 3 - 3,5% de proteínas, mientras que los derivados lácteos como el queso, el yogur, etc. aportan una mayor cantidad debido a que se concentra su contenido de nutrientes. Son también una buena fuente de nutrientes de fácil digestión como el calcio o la vitamina D, por lo que se adaptan a las necesidades nutricionales de los mayores.

Además, hoy en día la tecnología e innovación alimentaria permiten desarrollar técnicas de optimización nutricional que personalicen los productos conforme a las necesidades específicas de los diferentes grupos de población. En este sentido, Bel Foodservice ha desarrollado productos dedicados especialmente a los seniors, como es el caso de la crema de queso fundido Fórmula Plus, de La Vaca que Ríe (LVQR) con un 10% y 30% más de vitamina D y calcio respectivamente en comparación con la crema de queso normal. Además, 35g de Fórmula Plus cubren el 7,8 % de las necesidades proteicas de un hombre mayor de 60 años y, en el caso de las mujeres, el 10,2 %⁸.



Estos productos también ofrecen ventajas nutricionales en comparación con otros alimentos utilizados con el mismo fin, como la nata líquida, ya que aporta mayor cantidad de proteínas con un menor contenido graso.

Tabla. Comparativa de diferentes lácteos con Fórmula Plus (por 100 g).



La utilización de las cremas de queso fundido LVQR optimiza la composición nutricional de las recetas, favoreciendo el aporte de proteínas de calidad, calcio y vitamina D. Además, tiene un gusto neutro que conserva el sabor auténtico de los platos tradicionales, mejorando su textura. Se puede añadir a cremas de verduras, purés, salsas o postres, siendo más fáciles de masticar, de tragar y de digerir, con una textura agradable y apetecible. Otros productos, como los quesitos en porciones individuales LVQR, también son buenos aliados de la alimentación senior, pues representan una ración de lácteos fácilmente incorporable a media mañana o en la merienda. Además del sabor natural, estos quesitos se pueden encontrar en otras variedades como queso azul o light con un 52 % menos de grasa respecto a los normales.

Bel Foodservice tiene el compromiso de optimizar sus soluciones para proporcionar una nutrición completa y eficaz. Así, cuenta con una amplia gama de productos que ayudan a mejorar el perfil nutricional de las recetas, facilitan la masticación y deglución de los platos sin modificar su sabor, consiguiendo preparaciones variadas, atractivas y nutritivamente adecuadas, con el objetivo de dar respuesta a las necesidades específicas de la población senior institucionalizada.

-
1. Instituto Nacional de Estadística. *Proyección de la Población de España 2014–2064*. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2014.
 2. Mataix Verdú J. *Nutrición y Alimentación Humana. Manual teórico práctico 2ª Ed.* Madrid: Ergon; 2009.
 3. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). *Guía de la alimentación saludable*. Madrid: SENC; 2016.
 4. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). *Guía de la alimentación saludable*. Madrid: SENC; 2004.
 5. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). *Guía de la alimentación saludable*. Madrid: SENC; 2016.
 6. Para establecer la ración de lácteos en porciones o quesitos ha tenido en cuenta el contenido en calcio de las porciones cuadradas natural de LVQR.
 7. Para establecer la ración de lácteos en queso para untar se ha tenido en cuenta el contenido en calcio.
 8. Calculado a partir de Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. *Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas*. 16ª ed. Madrid: Ediciones Pirámide; 2013.
 9. Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. *Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas*. 16ª ed. Madrid: Ediciones Pirámide; 2013.
 10. LVQR, 2017.
 11. LVQR, 2017.

Noticias Relacionadas

- La importancia de las proteínas lácteas en la nutrición de los niños y niñas en etapa escolar
- El manejo de la intolerancia a la lactosa en el sector de la restauración social y colectiva
- Bel Foodservice pone a disposición de sus clientes los 'Libros de menús para residencias'
- Bel facilita a los profesionales una guía sobre nutrición en personas mayores