



# El queso fundido

## y su importancia en la alimentación del anciano institucionalizado



**Guía para Dietistas-Nutricionistas**

## Bel facilita a los profesionales una guía sobre nutrición en personas mayores

05-01-2016

Desde principios del año 2014, Bel Foodservice está trabajando en el desarrollo de materiales con contenido nutricional orientados a ayudar a los profesionales de las colectividades. Hace unos meses hablamos en estas mismas páginas de una guía en la que se describen las necesidades nutricionales de los escolares y la importancia de los lácteos para alcanzar la ingesta diaria recomendada de nutrientes ([El queso en la alimentación de los escolares](#)) y hoy os informamos sobre una segunda guía, esta vez centrada en la nutrición de las personas mayores.

La guía *El queso fundido y su importancia en la alimentación del anciano institucionalizado* es una herramienta de utilidad para todos aquellos profesionales implicados en la nutrición de las personas mayores. Es una guía elaborada por nutricionistas que ofrece información contrastada y práctica sobre los beneficios del queso fundido en la alimentación del anciano; un producto que por sus cualidades nutricionales y organolépticas puede convertirse en un aliado en las residencias de mayores, ayudando a evitar problemas tan frecuentes como la malnutrición.

### Por su elevada densidad nutricional, los lácteos son fundamentales en el menú diario

La malnutrición, tanto por exceso como por defecto, es un problema frecuente entre los ancianos institucionalizados, por lo que se hacen necesarias estrategias nutricionales adaptadas a sus necesidades. Los ancianos deben consumir una mayor cantidad de proteínas de origen animal y tienen mayores requerimientos de calcio y vitamina D. En mayores de 70 años el requerimiento de calcio aumenta un 20% y se recomienda el consumo de tres raciones de lácteos al día ya que la correcta ingesta de calcio y vitamina D ayuda a prevenir la aparición de osteoporosis, cuyo riesgo es más acusado en esta etapa de la vida.

Los lácteos son imprescindibles en la alimentación de estas personas porque proporcionan proteínas de alto valor biológico, son la principal fuente de calcio de la dieta y tienen un alto contenido en vitamina D, que favorece la absorción del calcio. Tomar dos porciones de quesitos o 35 g de queso crema es una elección ideal para alcanzar la recomendación diaria de ingesta de lácteos.

Además de sus beneficios nutricionales, el queso fundido posee una textura suave, untuosa y cremosa que facilita la masticación y la deglución, admitiendo además la mezcla con otros alimentos para conseguir así sabores más variados y apetecibles.

La guía de Bel Foodservice incluye no sólo interesantes datos poblacionales y sobre la nutrición en las personas mayores, sino que aporta también interesante información sobre las problemáticas más comunes en los ancianos institucionalizados, herramientas para evitar, retrasar o paliar esos problemas y también algunas recetas adecuadas para los mayores como la de la *Sopa de calabaza*, las *Albóndigas de pollo* o los *Batidos de temporada*.

### **Productos 'La Vaca que ríe' ideales para la alimentación de los mayores**

La 'Vaca que ríe' ofrece productos que contribuyen a cubrir las necesidades de los ancianos por su contenido en proteínas, calcio y vitamina D y su menor contenido en lactosa que otros lácteos (1,3 g de lactosa en 2 porciones de quesitos o 35 g de crema de queso, frente a los 12,5 g que contiene un vaso de 250 ml de leche).

La 'Vaca que ríe Fórmula Plus' es una crema de queso fundido especialmente formulada para las personas mayores, rica en proteínas, calcio, fósforo y vitamina D. Su sabor neutro permite conservar el sabor original de los platos mientras optimiza su perfil nutricional. 35 g de Fórmula Plus cubren el 26,5 % de los requerimientos diarios de calcio, el 2,6 % de la vitamina D necesaria, el 7,8 % de las necesidades de proteínas para un hombre mayor de 60 años y el 10,2 % para una mujer de la misma edad.

La utilización de las cremas de queso 'La Vaca que ríe' permite aportar espesor y cremosidad a los platos, evitando utilizar ingredientes como patatas, natas o espesantes. Proporcionan una mejora organoléptica y suponen una ventaja nutricional frente a otros productos con usos culinarios similares.

- [Descarga gratuita de la guía](#)
- [www.belfoodservice.es](http://www.belfoodservice.es)