



Cesnut crea una pauta nutricional para ayudar a las residencias a hacer frente al Covid-19

22-04-2020

Con el objetivo de ayudar a mejorar la gestión de los menús en residencias de ancianos durante la crisis del *Covid-19*, la Consultoría de Seguridad Alimentaria y Nutrición Cesnut ha creado una dieta específica, adaptada a las nuevas necesidades de los ancianos. Con esta nueva pauta dietética, desde Cesnut se contribuye a frenar la malnutrición en la población geriátrica que presenta un mayor requerimiento nutricional debido al *Covid 19*.

Las medidas de confinamiento adoptadas a partir de la crisis sanitaria por la pandemia de *Covid 19*, pueden provocar situaciones de riesgo de desnutrición en las personas mayores que viven en residencias de ancianos.

La anorexia o falta de apetito, es uno de los principales problemas a los que se enfrentan actualmente las residencias de ancianos. Para combatir esta situación, es necesario aumentar la densidad calórica del plato sin tener por ello que aumentar el volumen del mismo. Una de las prácticas recomendadas es añadir ingredientes como aceite de oliva en crudo, frutos secos triturados o clara de huevo para aumentar dicha carga.

Otro principal problema detectado durante el confinamiento es la falta de exposición solar, con ella una reducción de las fuentes principales de vitamina D. Para compensar esta carencia de vitamina D, es recomendable aumentar en la dieta geriátrica alimentos que sean fuente natural de vitamina D, como los pescados grasos, huevos y lácteos.

No hay que olvidar tampoco la importancia de la hidratación durante este periodo, especialmente porque los ancianos suelen perder la sensación de sed. Para evitar la deshidratación complementar con gelatinas (sin azúcar), sopas o cremas.

Remarcar que la base en cualquier programación de menú para residencias se basa en una dieta variada y equilibrada que cumpla con la normativa actual e incluya todos los grupos de alimentos necesarios para cubrir los requerimientos calóricos proteicos diarios. Esta alimentación debe basarse principalmente, entre otros aspectos, en potenciar el consumo de hortalizas y vegetales frescos así como reducir exhaustivamente los procesados y/o fritos que normalmente constituyen un menú geriátrico.

Asimismo, aunque la pauta nutricional específica para personas mayores durante el confinamiento por el *Covid 19* es efectiva para la gran mayoría de población geriátrica, hay que tener en cuenta que será imprescindible la individualización para pacientes con patologías previas. Así como algunos de los síntomas típicos por el contagio por *Covid 19*: astenia (fatiga), disnea (dificultad en la respiración) y diarrea.

Finalmente, es importante remarcar la importancia de las pautas de higiene y seguridad alimentaria que las residencias deben tener en cuenta en las cocinas de sus instalaciones. Aunque no existe ninguna evidencia por parte de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) de que los alimentos sean una fuente o vía probable de transmisión del virus, es imprescindible recalcar que para evitar cualquier toxiinfección alimentaria es necesario seguir las normas básicas de higiene durante la manipulación y preparación de los alimentos siguiendo la normativa APPCC.

Contacta con **Cesnut Nutrición** o accede a su web a través de nuestro directorio de empresas.