



'Comer puede seguir siendo un placer', una nueva guía de alimentación para los mayores

05-02-2019

A partir de los resultados obtenidos en una serie de entrevistas sobre alimentación con personas mayores de 75 años, la Fundación Edad & Vida ha elaborado la guía 'Comer puede seguir siendo un placer. Alimentación centrada en la persona'; un documento donde se analizan los hábitos y costumbres de los mayores, y se aportan una serie de consejos para garantizar la satisfacción con la alimentación en determinadas situaciones tales como problemas de masticación o restricciones dietéticas.

En Fundación Edad & Vida ha desarrollado un documento con los principales resultados obtenidos en una serie de estudios realizados con personas mayores de ambos géneros que vivían en centros residenciales especializados o en sus propios domicilios; en él se analizan los hábitos y otros aspectos que los propios mayores identifican como prioritarios para garantizar su bienestar y satisfacción en el acto de comer. En el documento, que lleva por título 'Comer puede seguir siendo un placer. Alimentación centrada en la persona', se recogen las preferencias sobre los horarios, utillaje y contexto de las diferentes ingestas diarias.

Por otro lado, se incluyen una serie de consejos para garantizar la satisfacción con la alimentación en determinadas situaciones tales como problemas de masticación, restricciones dietéticas o indicaciones para ajustar la comida a las preferencias de las personas.

El objetivo de este texto es dotar a las propias personas mayores, a sus cuidadores, profesionales y familiares, de una serie de orientaciones sencillas, simples y ajustadas a sus hábitos y deseos que permitan mantener la satisfacción con la alimentación.

Las personas valoramos la alimentación y el acto de comer en función de tres dimensiones diferenciadas: la emocional-racional, la organoléptica y la orgánica.

- Dimensión emocional-racional: engloba los significados, valores y actitudes que nos generan los alimentos asociando determinados platos a unas fechas o eventos específicos; por ejemplo, pasteles y bizcochos con fiestas o celebraciones.
- Dimensión organoléptica: tiene que ver con el placer que se puede obtener a través de las comidas.

– Dimensión orgánica: se refiere a la tolerancia, aceptación y efecto de los alimentos en el funcionamiento de los diferentes órganos de la persona que los consume.

La presente guía pretende aportar información sobre aquellos aspectos que las propias personas mayores han calificado como importantes en su alimentación.

Importancia de mantener en lo posible los hábitos alimentarios de cada persona

La importancia de mantener los hábitos alimentarios de cada persona radica en que dichos hábitos configuran una parte importante de su identidad. Conocerlos es un aspecto de vital importancia para que el cuidador pueda lograr una personalización adecuada y optimizar la satisfacción en relación con dicha alimentación. Los hábitos de las personas dependen del contexto en el que viven. Se distinguen dos grandes grupos con patrones claramente diferenciados. Por un lado, aquellas personas que viven en su propio domicilio y, por otro lado, aquellas que lo hacen en un entorno residencial en el que reciben cuidados integrales especializados para satisfacer sus necesidades sociosanitarias, emocionales y espirituales.

Los hábitos de las personas que viven en un entorno residencial con cuidados especializados presentan algunas características específicas. En general, se puede afirmar que se trata de personas con capacidad limitada para decidir qué y cuándo comer, con unos horarios y compañeros de mesa establecidos. Según el estudio, estas personas afirman explícitamente que sienten menos placer que antes debido, principalmente, a la falta de oportunidades para tomar decisiones referentes a la alimentación.

En general, y sin importar el entorno en el que vivan, las personas mayores han establecido una serie de rutinas y rituales que se repiten de forma diaria. En concreto, suelen realizar cinco comidas diarias, salvo excepciones en las que realizan solo tres (se eliminan la comida de media mañana y la merienda). Además, siguen unos horarios muy estructurados y tratan de respetarlos siempre. Por ello, en el caso de las personas que viven en residencias, se produce un desajuste significativo con respecto a sus hábitos anteriores; por ejemplo, los referentes al horario y ambiente en el que se realiza cada comida, a los elementos presentes en la mesa o a las recetas y formas de preparar los alimentos. Por otro lado, en cada una de las comidas del día buscan satisfacer aspectos diferentes y establecen hábitos y rutinas diferenciadas.

– Descárgate la guía: *Comer puede seguir siendo un placer. Alimentación centrada en la persona.*

Noticias Relacionadas

- Unos 5.000 mayores reciben consejos para mantener una adecuada hidratación
- Más de 40 centros residenciales participarán en la campaña de hidratación de Edad & Vida
- Una alimentación saludable ayuda a controlar las enfermedades crónicas
- Guía para la alimentación y nutrición de las personas mayores de Edad & Vida