



## ¿Cómo controlar los excesos navideños, en las personas mayores, sin renunciar al placer?

17-12-2019

**Gran parte de la población mayor de 65 años está diagnosticada de enfermedades cuyo tratamiento tiene relación con la alimentación, como la diabetes, la hipertensión, el colesterol o el estreñimiento. Una alimentación equilibrada, hidratarse correctamente, moderar el consumo de sal y de azúcar y ofrecer propuestas gastronómicas innovadoras y atractivas, son las claves para celebrar las fiestas sin poner en peligro la salud del mayor.**

Estamos a las puertas de las navidades y el fin de año, celebraciones cuyos excesos gastronómicos pueden traer consigo efectos negativos para la salud, especialmente para aquellos que padecen enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión u otros problemas en los que la alimentación es clave para el control y tratamiento de la enfermedad.

Según el Grupo de Trabajo de Nutrición y Alimentación de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología (SEGG), gran parte de la población mayor de 65 años está diagnosticada de alguna enfermedad que podría beneficiarse de una alimentación equilibrada: más del 60% tienen hipertensión, un 38% diabetes, un 50% hipercolesterolemia, entre el 20 y 30% estreñimiento, que aumenta hasta el 50% pasados los 75 años, y un 38% padece osteoporosis, cifra que asciende hasta el 70% en la población mayor de 80 años. Ahí, radica la importancia de la alimentación de los mayores, y más aún durante estas fiestas. *“A mayor número de enfermedades que presente la persona mayor, más cuidado debe tener estos días, incorporando en la medida de lo posible actividad física y ejercicios destinados a la mejora del tono y postura corporal y a quemar las calorías que, a buen seguro, consumimos en mayor medida”*, explica la **Dra. Rosa López Mongil**, coordinadora del Grupo de Trabajo de Nutrición y Alimentación de la SEGG.

### Con los mayores, especial cuidado

*“El control de la dieta es una herramienta efectiva para modular el envejecimiento, entre esas intervenciones dietéticas está la restricción calórica, que es precisamente lo contrario a lo que hacemos durante las fiestas de Navidad, lo cual influye en la salud”* afirma la Dra. López Mongil, quien además advierte de la *“importancia de no olvidarse de seguir el tratamiento farmacológico y la actividad física, además de otras terapias de estimulación cognitiva, como jugar a las cartas u otros juegos recreativos”*.

Además, un elevado porcentaje de mayores se enfrentan también a otro tipo de problemas que influyen en su alimentación y nutrición: la falta, en mayor o menor medida, de piezas dentarias o de prótesis dentales mal ajustadas, que trae consigo problemas de masticación; atrofia en las papilas gustativas, que alteran el sentido del gusto (sensación que se ve incrementada por el habitual consumo de medicamentos que se da en los ancianos); el estómago presenta un retraso en su vaciado produciendo digestiones más lentas y gases, etc.

Recomendaciones del Grupo de Trabajo de Nutrición y Alimentación de la SEGG para la correcta alimentación del mayor.

- 1- Llevar una alimentación variada, apetecible y muy nutritiva.
- 2- Fraccionar la ingesta en cuatro o más comidas cada día (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena).
- 3- Preparar y cocinar los alimentos adaptados a las condiciones de masticación de la persona mayor.
- 4- Hidratarse durante todo el día, aunque no se tenga sed.
- 5- Controlar la cantidad de las raciones de la comida. Y si nos excedemos en la comida, hay que compensar con una cena ligera.
- 6- Moderar el consumo de sal y azúcar en los platos y postres.
- 7- El consumo de alcohol no debe sobrepasar uno o dos vasos de vino.
- 8- Incluir propuestas gastronómicas novedosas y adecuadas a estas fiestas, pero adaptando las texturas de los platos a las dificultades más habituales para tragar.
- 9- Respetar los deseos del mayor y que pueda escoger los alimentos que más le apetezcan.
- 10- Escapar de la soledad y, siempre que sea posible, comer en compañía y sociabilizar.

### Para evitar las digestiones pesadas

El tipo de alimentos, las combinaciones entre ellos, el momento del día y hasta el orden en el que se comen influyen en la digestión. Teniendo en cuenta algunos pequeños trucos no sólo se consigue contrarrestar los efectos de las típicas comidas y celebraciones navideñas, sino seguir una dieta sana, ligera y respetuosa con el estómago. Las personas mayores tienen el problema añadido, en muchos casos, de problemas y dolencias, que pueden influir de forma negativa. Desde [Lepant Residencial](#), nos dan las claves de la alimentación que tienen que seguir las personas mayores en estos días. Algunas claves a tener en cuenta son:

**No mezclar demasiados hidratos de carbono con demasiadas proteínas.** Juntos estos dos tipos de alimentos suponen un tremendo esfuerzo digestivo para el estómago, lo que se traduce en pesadez, dolor abdominal, gases, ardores y demasiadas calorías. En Lepant Residencial se cuidan mucho los menús navideños, teniendo en cuenta que en la tercera edad el proceso digestivo suele ser más lento y delicado. Por esta razón, los menús que se realizan están formados por un plato fuerte combinado con otro más ligero (por ejemplo, la tradicional sopa de "Galets" y después la "Carn d'olla" plato elaborado con la col, garbanzos, morcillas y butifarras que se han puesto en el caldo para darle sabor). También se tiene en cuenta que no se ingieran grandes cantidades de dulces, dado que la mayoría de personas mayores sufren problemas de azúcar. Los turrone, polvorones y barquillos se comen con moderación y sin azúcares añadidos.

**Cuidado con los canapés.** Aunque el plato principal sean proteínas acompañadas de vegetales, si se abusa de canapés se estarán tomando muchos hidratos de carbono, que sumados a las proteínas de después, asegurarán una digestión pesada y muchas calorías extra. No es necesario renunciar a ellos pero hay que procurar tomar sólo un par o compensar después comiendo muy ligero.

**Control del pan.** No se tienen que eliminar totalmente los hidratos de carbono, puede tomarse una pequeña ración. En Navidad es fácil abusar del pan: en los canapés, con mantequilla, con patés, con la comida. En las personas mayores debe controlarse durante todo el año los excesos pan, y optar por el pan integral.

**No pasarse con la cantidad de comida.** Se producen digestiones pesadas. Todos somos humanos y es fácil caer en la tentación; por lo que si este día especial nos hemos pasado un poco, al día siguiente debemos procurar comer sano y ligero para no agravar la situación. En la nutrición de la tercera edad, en estas fechas, se debe tener en cuenta esta norma. Tras los días de grandes comidas los menús deben ser más ligeros.

**Masticar bien los alimentos y no abusar de las carnes y grasas.** Hay que tener en cuenta que las personas mayores tienen una dentadura más delicada y menos fuerte que los adultos, de manera que la carne debe ser tierna y sin grasa. En esta etapa de la vida, la nutrición de nuestros ancianos debe ser equilibrada, variada y gastronómicamente apetecible. La comida debe estimular el apetito, bien presentada y fácil de masticación y deglución. Si nos remitimos a las últimas estadísticas del Ministerio de Salud, más de la mitad de las personas mayores de 60 años presentan problemas de sobrepeso u obesidad (el 62,9% corresponde a mujeres); por lo que es muy importante controlar este factor de riesgo predictor de enfermedades como hipertensión, diabetes, osteoporosis, problemas cardiovasculares, entre otros.

### Recetas tradicionales con ingredientes más saludables y reducción de calorías

Los profesionales de Lepant Residencial, nos ofrecen así mismo unas pautas sencillas para adecuar las comidas navideñas a las personas mayores. Como norma general, se aconseja realizar un menú con recetas tradicionales, elaborándolas con ingredientes más saludables, adaptadas a las necesidades de los mayores e incluyendo nutrientes sin exceso de calorías.

**En los entrantes: reducir la cantidad.** Como entrantes, lo más adecuado es reducir la cantidad y utilizar aquellos productos que sean bajos en grasas. Una buena alternativa sería el marisco, ahumados, ensaladas y embutidos no magros, entre otros.

**Para el primer plato: optar por verduras.** Como primer plato, incluir siempre verduras y optar por el consumo de cremas y sopas. Como opciones podríamos preparar crema de marisco, una *vichyssoise* o sopa de *galets*.

**En el segundo, mejor un pescado o carne magra y al horno.** Como segundo plato, es siempre una buena opción para estas

fechas recurrir al pescado (lubina, merluza, besugo...) o a las carnes magras (pavo, pollo, conejo...). Lo más recomendable es utilizar el horno como forma de cocción ya que es una de las técnicas menos grasas para cocinar. Todos estos platos podemos acompañarlos con verduras y hortalizas, como espárragos, pimientos o patatas. Si queremos ponerle un poco de salsa se puede aprovechar el propio jugo de la cocción y así evitar el uso de mantequillas, natas u otras grasas saturadas.

**Y de postre: fruta de forma creativa.** De postre, lo más aconsejable es tomar fruta. Podemos presentarla de forma más creativa haciendo unas brochetas, sirviéndolas en copa acompañadas de salsa de yogur o en compota. No debemos negar los turrone, mazapanes o polvorones. Una buena elección sería dejarlos para después de los postres y que sea un capricho esporádico. Es muy importante moderar el consumo de alcohol, ya que son unas fiestas donde se tiende a beber cantidades más altas.

No hay que renunciar a los placeres de las comidas navideñas, mientras se haga de forma saludable.

### Noticias Relacionadas

- Guía para la alimentación y nutrición de las personas mayores de Edad & Vida
- Mitos y realidades en la alimentación y nutrición de las personas mayores
- Bel Foodservice pone a disposición de sus clientes los 'Libros de menús para residencias'
- Guía práctica de hidratos de carbono para las residencias de personas mayores
- Alimentar a personas mayores es pensar en el aspecto terapéutico y el afectivo
- Alimentación triturada más allá de la nutrición: claves para preparar menús atractivos