



Decálogo para una alimentación y nutrición saludable en las personas mayores sanas

26-09-2018

Sabemos que el 'acto de comer' para las personas mayores va mucho más allá de la nutrición y de saciar el hambre. Es un acto social y relacional importantísimo más aún cuando están en una residencia fuera de su 'hábitat' natural y de su familia; no obstante, también para su salud, el hecho de comer de una manera sana y nutricionalmente equilibrada según sus necesidades es importante. Aquí os dejamos un decálogo con las claves sobre cómo alimentar a los mayores de la mejor manera.

El comportamiento alimentario en los mayores es fruto de años, con influencias de sus ancestros y de factores culturales, geográficos, etc., enraizados y arraigados durante décadas y por tanto lentos de cambiar y difíciles de erradicar. Por lo general, la mujer rechaza las carnes, las legumbres y la leche, siendo más saludable que en el caso del hombre, que rechaza la pasta, las verduras, el pescado y los derivados lácteos. Las mujeres se aproximan más al concepto de la dieta mediterránea, prototipo de dieta variada, equilibrada y saludable. A los mayores les gusta la comida casera rechazando los platos preparados, la comida rápida, etc. Por otra parte, como se ha repetido en infinidad de ocasiones, el 'acto de comer' va mucho allá de saciar el hambre; es un acto social y relacional de los mayores con sus seres más próximos, que les reporta importantes satisfacciones y bienestar psicoafectivo.

Los menús que se ofrecen en las residencias (y en general la dieta que se ofrece a las personas mayores sea cual sea su ámbito) debe adaptarse a sus necesidades, que son variables en función de la edad, del sexo, de la actividad física o del ejercicio que lleven a cabo, problemas de salud que padezcan (infecciones, quemaduras, cirugía, etc.), medicamentos que deban tomar, etc. Las ingestas recomendadas representan el promedio de las necesidades que el organismo tiene de cada uno de los nutrientes.

Más allá de cuestiones concretas según circunstancias y según cada persona, la *Guía de alimentación y nutrición saludable en los mayores* de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología, ofrece un práctico decálogo sobre cómo debe ser una dieta saludable para las personas mayores, que reproducimos a continuación:

1. La dieta saludable ha de ser variada (incluyendo alimentos de todos los grupos), equilibrada y moderada (sin excluir ni abusar de nada). No existen alimentos buenos o malos para la salud.
2. Es aconsejable realizar al menos cuatro comidas al día, tomando menores cantidades de alimentos en cada una y procurando especialmente que las cenas sean menos copiosas.
3. Se recomienda un consumo de proteínas de 1-1,25 g/kg. de peso y día. Las proteínas deben tener un equilibrio entre las de origen animal (carnes, pescados, lácteos y huevos), o de alto valor biológico por el aporte de aminoácidos esenciales para el organismo, y las de origen vegetal, siendo lo óptimo un reparto en torno al 50% entre ellas.
4. Los hidratos de carbono deben de aportar un 50-60% de la energía total consumida, principalmente a partir de hidratos de carbono complejos, que se encuentran mayoritariamente en cereales, algunas verduras y hortalizas, frutas y leguminosas. Hay que reducir el aporte de hidratos de carbono simples por debajo del 10%.
5. Las grasas deben aportar un 25-30% de la energía total de la dieta. Las grasas saturadas animales (carne, embutidos, leche, queso, mantequilla, etc.) y vegetales (coco y palma) no deben sobrepasar el 10%, fomentando el consumo de grasas mono y poliinsaturadas (pollo, sardina, arenque, caballa, atún, bonito, salmón, aceite de oliva y colza), y usando aceites vegetales para cocinar y aderezar, especialmente el aceite de oliva.
6. Hay que aumentar el consumo de fibra hasta 20-25 g/día. Las mayores fuentes de fibra son cereales integrales, frutas con piel, hortalizas y leguminosas.
7. Mantener una ingesta adecuada de vitamina D y calcio. La vitamina D se encuentra en pocos alimentos (pescados grasos y alimentos fortificados). Los lácteos y los pescados pequeños con cabeza son los alimentos que mayor cantidad de calcio aportan.
8. La dieta ha de tener una alta variedad de frutas, verduras y legumbres, por su gran aporte en fibra, vitaminas (antioxidantes) y minerales. El consumo de pescado ha de ser mayor que el de carnes y se pueden tomar de 3 a 4 huevos por semana. El consumo de lácteos ha de llegar a tres raciones al día, siendo lo óptimo una cuarta ración en la mujer.
9. Hay que moderar el consumo de azúcar, dulces (menos del 10%) y de sal (menos de 6 g/día); NO excluirlos por completo de la dieta. Reducir el consumo de embutidos a un máximo de 1-2 días por semana.
10. Beber líquidos a intervalos regulares aunque no se tenga sed. Preferentemente agua, zumos, caldos, infusiones, etc. Es aconsejable limitar las bebidas estimulantes, carbonatadas y alcohólicas (20- 25 g/día, es decir, un vasito pequeño de vino en la comida y en la cena, siempre que no esté contraindicado).

Noticias Relacionadas

- Los residentes con disfagia de la Torres Falguera recuperan la ilusión por comer
- Prevalencia de la desnutrición en el colectivo sociosanitario: intervención nutricional
- Un estudio de la UGR cuestiona la calidad nutricional de las residencias de mayores
- Dietas con textura modificada: evolución, peligros biológicos y gestión de alérgenos