

Te encuentras en Inicio / Divisiones / Sociosanitario /

Dietas personalizadas y dignificación de las personas mayores a través de la comida

Dietas personalizadas y dignificación de las personas mayores a través de la comida

Miércoles, 16 de octubre 2019

La sociedad va envejeciendo debido al menor número de nacimientos y al aumento de la esperanza de vida; a la vez, la previsión es que a medida que la población se hace mayor, muchas más personas vivirán en comunidades de cuidado. En estas circunstancias, la restauración social es clave ya que un buen estado nutricional mejora claramente la calidad de vida de las personas mayores. En este artículo María López (Ausolan), nos da las claves de cómo ofrecer el mejor servicio en el segmento sénior.

España cuenta hoy en día con un 17% de población mayor de 64 años y la previsión es que en 40 años, ese porcentaje aumente hasta el 31,9% (considerando las tendencias de envejecimiento, tanto en el hogar propio, como hogares adaptados, como en residencias). Por ello Ausolan pone su I+D al servicio del sector sénior para ofrecer a sus clientes respuestas hiperpersonalizadas, tanto en producto como en servicio, basadas en un profundo diagnóstico de necesidades y en el diseño *ad hoc* de la solución más óptima para cada caso.

Una dieta adecuada es uno de los factores que más ayuda a alejar el momento de la dependencia; ayuda a retrasar la aparición de limitaciones funcionales, a tener una mejor superación de estados de convalecientes y, por ello, coadyuva a tener una mejor salud mental.

Nuestro punto de partida es la consideración que ningún proceso de envejecimiento es igual a otro. Ausolan ofrece a sus clientes la posibilidad de un servicio personalizado adaptado a la realidad y necesidades de cada momento. Consideramos el envejecimiento como proceso degenerativo progresivo, diferente en cada persona ya que depende del su estado vital: todos llegamos con un estado de salud propio y distinto, con hábitos y estilos de vida diferentes y, en más del 80% de los casos, medicados o polimedicados.

Según nuestra experiencia, entre los 50 y los 64, los hábitos alimentarios se asemejan más a la población más joven; es a partir de los 65/70 años, cuando es necesario revisar los hábitos alimentarios y adaptarlos a las nuevas necesidades biológicas y hábitos de vida. En esta etapa, se triplica el riesgo de no estar bien alimentado ya sea por exceso (en el caso de personas que continúan comiendo lo mismo a pesar de no realizar casi actividad física y que no reducen ciertos nutrientes como los azúcares, el sodio o las grasas saturadas); o por defecto, no ingiriendo, o al menos en la proporción adecuada, nutrientes adecuados a su situación o directamente disminuyendo su ingesta por debajo de lo recomendable (se calcula que el 30% de los *silver* está en riesgo o ya padece la denominada anorexia del anciano).

Con carácter general, nuestras propuestas de dietas se basan en la variedad. Al menos 30 alimentos diferentes al día, considerando la media semanal, para no caer en el aburrimiento, garantizando la combinación de nutrientes; y al menos cinco ingestas al día para no tomar grandes cantidades en las comidas principales y facilitar la digestión.

No solo incrementamos la presencia de proteínas, sino también de garantizamos las cuantías necesarias de minerales y vitaminas, en especial de vitamina D, B12 y ácido fólico, seguidos por las vitaminas B1, B6 y E, así como calcio, fósforo, hierro, potasio, magnesio y zinc. Nuestras dietas prestan especial atención a la hidratación, intensificamos la presencia de fibra, insoluble y soluble, así como bebidas en base a frutos y verduras.

Considerar todos los factores

Nuestro servicio personalizado, además de valorar el estado nutricional concreto y estado de sanidad o de enfermedad de cada persona, valora también otros aspectos como los psíquicos.

1. **Factores físicos.** Evolución de la composición corporal, metabolismo, capacidad de masticación, estado del sentido olfativo y gustativo, la actividad física que realiza la persona e incluso, interacción de los nutrientes con los fármacos (sabemos que pueden inducir directamente en la pérdida o minoración del estímulo del apetito, aparición de náuseas...).
2. **Factores psíquicos.** Son los que se refieren al contacto social reducido, el aislamiento y, sobre todo, a la soledad. La repercusión de estos factores en la dieta suele ser la ingesta de comidas recalentadas (lo que conlleva no ingerir alimentos variados y pérdidas de nutrientes); y a veces, directamente, la omisión de las propias comidas.

Las dietas diseñadas por Ausolan para los séniors, consideran no solo la situación y necesidades que tienen en cada momento, sino también sus costumbres y usos culinarios locales, incorporando alimentos de cercanía preparados según la tradición y momentos de consumo que provoquen la socialización. Los menús se caracterizan por ser saludables, equilibrados, variados, moderados y adecuados a los gustos y tradiciones locales.

Nuestras dietas aportan la energía y los nutrientes necesarios para evitar deficiencias nutricionales, garantizando el equilibrio entre la ingesta calórica y el gasto energético. Una regla general sería que las proteínas deben aportar entre un 10% y un 15% de las calorías totales; los lípidos, no más del 30/35%; y los hidratos de carbono, en torno al 50/60% restante. A la vez, por la adaptación local, se deben mantener los hábitos alimentarios personales, incluyendo alimentos que la persona conoce y consume habitualmente, haciendo que sean agradables al paladar y con buena elaboración y presentación gastronómica. En cuanto a la variedad, todos los grupos alimentarios están presentes, sin excluir ni abusar de ningún alimento. Cuidamos la frecuencia con la que cada alimento concreto está presente en la ingesta cotidiana y por último, si demonizar ningún alimento, impera la moderación en azúcares, grasas y sodio.

Intervenciones nutricionales personalizadas

Nuestro servicio de nutricionistas diseña intervenciones nutricionales personalizadas, basadas en la dieta mediterránea y en las tradiciones atlánticas, tanto para corregir hábitos nutricionales erróneos como para diseñar planes nutricionales específicos para aquellos clientes que así lo soliciten. Estos planes incluyen dietas adaptadas, considerando tanto los cambios en la consistencia de los alimentos (por ejemplo, incorporando a las denominadas dietas blandas) como la modificación en su textura para asegurar tanto la alimentación como la hidratación necesaria; y dietas enriquecidas que aumenten el contenido calórico, protéico o vitamínico, sin aumentar el volumen de los alimentos, posibilitando el placer de disfrutar de nuevo, por ejemplo, de un trozo de pan con chocolate o un plato de merluza en salsa.

Además, con carácter integral, ponemos a disposición de nuestros clientes planes de actividades físicas y actividades de ocio, que conectan al séniors con vivencias pasadas sabiendo que es el gusto y el oído donde se encuentra su principal capacidad de recuerdo, lo que actúa positivamente sobre la activación de su capacidad intelectual.

De la misma forma, nuestra área de I+D trabaja en diseñar servicios para cada realidad. En la actualidad participamos en varios proyectos tecnológicos, estando presentes tanto en consorcios nacionales como internacionales. Las principales líneas de trabajo tienen que ver con las tecnologías que inciden en las propiedades organolépticas de los alimentos; el desarrollo de nuevos productos que optimicen el estado nutricional de la persona, contribuyendo a la prevención de su declive funcional y cognitivo a partir de la nutrición; el análisis de las tradiciones gastronómicas; el desarrollo de envases sostenibles a la vez que sencillos de manejar con sistemas de fácil apertura y cierre; y, sin olvidar la creación de mensajes, adecuados a los destinatarios, fáciles de leer y a la vez sencillos de comprender.

Atención domiciliaria

Si hablamos de atención domiciliaria, nuestras dietas séniors, además de garantizar un adecuado valor nutricional y textura adecuada, reducen los problemas de almacenaje y conservación, minimizando los riesgos de seguridad alimentaria. Son dietas que generan ahorro de tiempo a las personas mayores y también ahorro económico ya que, los hogares convencionales, muchas veces no cuentan con la variedad de materias primas necesarias y equipos para lograr la textura deseada.

Ausolan pone a disposición de los séniors una gama de menús de alta calidad nutricional, con presentaciones cuidadas, garantizando que todo el proceso de preparación ha seguido protocolos rigurosos de seguridad alimentaria, desde el proveedor hasta la puesta a disposición, cuidando la calidad sensorial y la digestibilidad, y asegurando la máxima calidad gastronómica.

Contacta con [Ausolan](#) o accede a su web a través de nuestro directorio de empresas.

María López es una profesional con más 20 años de experiencia acreditada en consejos de dirección en grupos empresariales de todos los tamaños y sectores de actividad. Actualmente es responsable de Relaciones Institucionales y Servicios Jurídicos, y directora Corporativa de [Ausolan](#). @: mlopez@ausolan.com.