



Pilar Riobó (Fundación Jiménez Díaz - Idcsalud) y José Antonio Serra (Hospital General Universitario Gregorio Marañón) presentando la nueva guía.
©Rest_colectiva

Guía para la alimentación y nutrición de las personas mayores de Edad & Vida

30-10-2013

La Fundación Edad & Vida remarca la importancia de contar con protocolos específicos y personal formado para la correcta nutrición de los mayores, conscientes de que sin una buena calidad nutricional y alimentaria no puede existir calidad de vida. Con ese objetivo se editó hace unos años la *Guía para la alimentación y nutrición de las personas mayores*, un documento que se mantiene plenamente vigente y se ha convertido en una herramienta de trabajo de muchos profesionales.

La Fundación Edad & Vida remarca la importancia de contar con protocolos específicos y personal formado para la correcta nutrición de los mayores, conscientes de que sin una buena calidad nutricional y alimentaria no puede existir calidad de vida. Es necesario establecer y desarrollar las bases o principios fundamentales que garantizan una nutrición y una alimentación adaptada a sus necesidades y con ese objetivo se trabajó en la *Guía para la alimentación y nutrición de las personas mayores*.

La guía, cuyos autores son **Pilar Riobó**, jefa asociada del servicio de Endocrinología y Nutrición de la Fundación Jiménez Díaz – Idcsalud y **José Antonio Serra**, jefe del servicio de Geriátrica del Hospital General Universitario Gregorio Marañón, está dividida en seis apartados: 'Las personas mayores', 'La dieta saludable', 'Hábitos de vida saludable', 'La compra saludable y económica', 'Consejos de seguridad alimentaria' y 'Recomendaciones nutricionales específicas ante situaciones muy frecuentes en las personas mayores'.

En 2050, España será el segundo país más envejecido del mundo

La guía se presenta como un documento práctico, con mensajes muy claros y dirigido a personas mayores sanas. *“Pretende servir de ayuda y orientación para seguir una dieta adecuada que ayude a vivir más y mejor, con mayor calidad de vida y mayor independencia funcional”.*

Tal como explica José Antonio Serra, en el año 2050 la población de personas mayores habrá alcanzado el 30,8% de la población y España será el segundo país más envejecido del mundo, después de Japón. *“Alimentarse bien a edades avanzadas y mantener una actividad física regular ayuda a las personas a tener una mayor calidad de vida”*. Por su parte **Jordi Salas**, presidente de **Fesnad** asegura que *“siempre estamos a tiempo de cambiar nuestros hábitos. Está comprobado que si una persona mayor empieza a cuidar su alimentación y a hacer ejercicio, puede reducir en un 30% la mortalidad cardiovascular. Nunca es tarde para adoptar unos hábitos de vida saludables”*.

Serra insiste además, que la alimentación debe ser una actividad placentera que actúe como prevención pero también como tratamiento para controlar y ralentizar las enfermedades propias de la vejez.

La dieta saludable

Vivimos en un país que, tradicionalmente, ha seguido unos hábitos nutricionales buenos para la salud. Se ha demostrado que la dieta mediterránea previene la aparición de muchas enfermedades crónicas y que las personas que la siguen tienen más posibilidades de vivir más y mejor. A pesar de todo, a veces es necesario recordar algunas recomendaciones generales, que, aunque sabidas y de sentido común, se suelen olvidar. La guía hace hincapié en todos estos aspectos, como por ejemplo, y muy importante según Pilar Riobó, en el tema de la hidratación. *“Con la edad se deteriora la capacidad para conservar el agua en el cuerpo; disminuye la sensación de sed, puede haber dificultad para tragar líquidos y la capacidad del riñón para concentrar la orina es menor. Es vital que las personas mayores mantengan un balance hídrico equilibrado, porque si se pierde más líquido del que se consume la persona puede sufrir deshidratación”*.

La guía es en este sentido muy práctica, con dibujos, esquemas y recomendaciones generales, fácilmente inteligibles para todos. Incluye un ejemplo de menú equilibrado; un infográfico con las raciones diarias recomendadas de cada familia de alimentos; consejos a la hora de hacer la compra; y recomendaciones relativas a la seguridad alimentaria.

Recomendaciones nutricionales para las patologías más prevalentes

Tanto Pilar Riobó como José Antonio Serra aseguran que existen muchos conceptos erróneos respecto a algunas de las enfermedades más habituales de la vejez. *“Las personas que tienen diabetes, por ejemplo, se piensan muchas veces que con no tomar azúcar es suficiente; o las que tienen el colesterol alto, a veces evitan alimentos como el huevo que, según los estudios más recientes, se debe restringir su consumo a de 2 a 4 por semana, pero no evitarlo del todo”*.

La guía analiza ocho de las patologías más prevalentes, ofreciendo una breve explicación de las mismas y las recomendaciones específicas en cada una respecto a la alimentación y al ejercicio físico. Estas enfermedades son: la diabetes, la hipertensión arterial, el colesterol elevado, el estreñimiento, la osteoporosis, la falta de apetito, los problemas de masticación y sequedad en la boca, y los problemas de deglución o disfagia.

La guía incluye también un apartado dedicado a la actividad física con ejemplos de ejercicios aeróbicos, de potenciación muscular, de flexibilidad y de equilibrio. También habla de la importancia de la exposición solar, un tema muy importante según Pilar Riobó y que no se suele tener en cuenta. Con frecuencia las personas mayores presentan niveles de vitamina ‘D’ bajos, lo que aumenta el riesgo de osteoporosis, fracturas, caídas y pérdida de autonomía en general. Dado que la mayoría de vitamina ‘D’ se sintetiza en la piel por acción de los rayos solares, Riobó aconseja que *“las personas mayores tomen el sol de 10 a 15 minutos, tres veces por semana y dejando que el sol incida sobre cara, brazos, espalda o piernas”*.

– Edición 2013: [Descarga gratuita de la guía en ‘.pdf’](#).

– Actualización, 2018: [Descarga gratuita de la guía en ‘.pdf’](#).

Noticias Relacionadas

- [Las nuevas guías de la SENC animan a llevar una dieta saludable pero también solidaria](#)
- [Ya os podéis descargar, en su versión castellana, las últimas guías de la ASPCAT](#)
- [Alimentación institucional, una obra que analiza el entorno escolar, geriátrico y hospitalario](#)
- [La SEEN lanza una versión webapp de su ‘Manual de endocrinología y nutrición’](#)
- [Guías de Fundació Alicia sobre cómo alimentarse durante los tratamientos del cáncer](#)
- [Mitos y realidades en la alimentación y nutrición de las personas mayores](#)
- [Nutrición y alimentación en el ámbito escolar, una útil herramienta de trabajo](#)
- [La alimentación en los centros educativos, requisitos a cumplir en los menús escolares](#)
- [El Libro blanco de la nutrición: estado de situación, recomendaciones y propuestas](#)



Ana Turón, periodista especializada en el sector de la restauración social y colectiva. Impulsora y responsable de www.restauracioncolectiva.com, único medio de comunicación dedicado al 100% al sector de las colectividades en España; y también del ‘Congreso de Restauración Colectiva’ (CRC). @:
aturon@restauracioncolectiva.com / [Linkedin](#).

