



Guía práctica de hidratos de carbono para las residencias de personas mayores

29-01-2014

Con el objetivo de ayudar a los/as cocineros/as de las residencias de personas mayores, Cesnut Nutrición ha trabajado en la elaboración de la **Guía práctica de hidratos de carbono**, una guía que ayuda a los profesionales de la cocina a interpretar las raciones que debe tomar una persona mayor diabética, de una forma muy visual.

Cada una de las imágenes de la guía contiene información sobre el peso (gramos por porción), los hidratos de carbono (gramos por porción) y las raciones de hidratos de carbono por ración. Los alimentos están divididos en seis grupos (farináceos 1, farináceos 2, farináceos 3, platos preparados, dulces y bollería, lácteos y postres y, finalmente, fruta) y las raciones han sido calculadas mediante un promedio realizado entre diferentes marcas existentes en el mercado.

Aunque la guía está pensada para residencias, no deja de ser una herramienta muy útil para cualquier persona que deba controlar las raciones de hidratos de carbono.

La diabetes y las personas mayores

El predominio de la diabetes guarda clara relación con la edad; de toda la población diabética, los sujetos mayores de 65 años representan el 45%. La incidencia de la diabetes aumenta además con la edad: el 5-6% de los sujetos mayores de 65 años presenta una diabetes de reciente aparición, con una incidencia máxima de casos nuevos diagnosticados de 64/1.000 entre los 65 y los 74 años. La incidencia de la diabetes a edad avanzada se reduce por encima de los 75 años y es mayor en el sexo femenino.

Se trata además de una enfermedad cada vez más frecuente y está relacionada con la obesidad, el sedentarismo y el aumento de la longevidad.

Hay que recordar que la diabetes es una enfermedad crónica caracterizada por un nivel elevado de glucosa en sangre (hiperglucemia o 'azúcar en sangre') y si no se controla, la persona que la padece corre el riesgo de sufrir ciertas complicaciones (problemas de corazón, de riñón, de ojos, etc.), más si se trata de una persona mayor. El riesgo disminuye cuando los niveles de

glucosa se acercan a la normalidad, cosa que se consigue con una alimentación adecuada y, si es necesario, con la ayuda de medicamentos.

En este sentido, uno de los controles alimenticios fundamentales, es el referido a los hidratos de carbono (arroz, pasta, legumbre, patata, pan...); éstos deben repartirse a lo largo del día en función del tratamiento (pastillas, insulina, etc.) indicado por los médicos.

Descárgate la guía: [Guía práctica de hidratos de carbono](#)

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](#)
- [Guía para la alimentación y nutrición de las personas mayores de Edad & Vida](#)
- [El Libro blanco de la nutrición: estado de situación, recomendaciones y propuestas](#)