



## Mitos y realidades en la alimentación y nutrición de las personas mayores

22-04-2015

**Alimentación y nutrición saludable en los mayores: mitos y realidades** es una publicación de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología (SEGG), que partiendo de unas consideraciones generales, establece un decálogo para una alimentación saludable, y acaba con un amplio apartado sobre mitos y realidades respecto a la nutrición de los mayores.

La Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología (SEGG) cuenta con un interesante índice de publicaciones y guías, editadas en colaboración con diferentes sociedades científicas así como documentación de interés general sobre el mundo de la geriatría y la gerontología. *Alimentación y nutrición saludable en los mayores: mitos y realidades* es uno de esos documentos.

El 'acto de comer' es para una persona mayor, mucho más que saciar el hambre; es un acto social y relacional con sus seres más próximos y queridos, que les reporta importantes satisfacciones y bienestar psicoafectivo. No en vano, junto a los trastornos del ritmo intestinal (estreñimiento) y los problemas de conciliación del sueño (insomnio), la alimentación constituye uno de los problemas más comúnmente referidos por las personas mayores cuando se lleva a cabo un cuestionario de satisfacción/insatisfacción vital.

El comportamiento alimentario en los mayores es fruto de años, con influencias de sus antepasados y de factores culturales, geográficos, etc., enraizados y arraigados durante décadas y por tanto lentos de cambiar y difíciles de erradicar. En general, según los estudios, la mujer rechaza las carnes, las legumbres y la leche, aproximándose más al concepto de Dieta Mediterránea que los hombres, que tienden a rechazar la pasta, las verduras, el pescado y los derivados lácteos.

En común, mujeres y hombres, tienen la preferencia por la comida casera ante los platos preparados, la comida de catering o la comida rápida. Para todos ellos también, la dieta saludable es sinónimo de 'régimen', motivo por el que a menudo la rechazan.

### Decálogo para una alimentación y nutrición saludable

1- La dieta saludable ha de ser variada (incluyendo alimentos de todos los grupos), equilibrada y moderada (sin excluir ni abusar de ninguno). 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. 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– 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 3 raciones al día, siendo lo óptimo una cuarta ración en la mujer.
- 9– Moderar el consumo de azúcar, dulces (menos del 10%) y de sal (menos de 6 g/día), sin 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, 1 vasito pequeño de vino en la comida y en la cena, siempre que no esté contraindicado).

### **Mitos y realidades sobre la nutrición de las personas mayores**

La guía se cierra con una extensa batería de mitos, falsedades y realidades sobre la alimentación de los mayores y la explicación del por qué son tales. Todos hemos oído frases como *'las personas mayores cuando están encamadas apenas consumen energía'*, *'la pérdida de apetito en personas mayores es algo normal'* o *'las personas mayores no deben comer sardinas porque son ricas en grasas'*; todo ello falsedades que se rebaten en la guía; de la misma manera se corroboran otras como que *'el aguacate ayuda a regular el colesterol'* o que *'la leche caliente favorece la conciliación del sueño'*.

Descarga gratuita de la guía: [Alimentación y nutrición saludable en los mayores: mitos y realidades](#)