



## Un 25% de las personas mayores de 65 años presentan síntomas de malnutrición

11-03-2015

**Aramark y la Fundación NISA han presentado una guía alimentaria para personas mayores dirigida a cuidadores y familiares de este colectivo. Los cambios fisiológicos propios de la edad, el envejecimiento y el riesgo de aislamiento son las principales causas que afectan negativamente a la alimentación.**

Actualmente, más de 8 millones de personas en España son mayores de 65 años, un 25% de los cuales presenta síntomas de malnutrición. Unas cifras que seguirán creciendo de acuerdo al incremento de la esperanza de vida. Entre las principales causas que provocan esta desnutrición, se encuentran el envejecimiento junto con los cambios fisiológicos propios de la edad o el aislamiento, por lo que es necesario un mayor control por parte de los expertos de la salud.

En este sentido, Aramark, empresa dedicada, desde hace más de 75 años, a ofrecer servicios de alimentación en entornos hospitalarios, y la Fundación NISA junto con su equipo de endocrinología, han desarrollado su primera *Guía alimentaria para personas mayores*, presentada el pasado 3 de marzo en el Hospital Nisa Pardo de Aravaca de Madrid.

La elaboración de esta guía responde a un estudio previo llevado a cabo por Aramark en el que se detectaron varias deficiencias, como la importante desinformación de familiares y cuidadores de personas mayores, especialmente dependientes, a la hora de tratar con este colectivo y escoger de manera adecuada su alimentación. Por este motivo, la nueva guía está dirigida tanto a profesionales que trabajan día a día con personas mayores como a cualquier persona que tenga a su cargo a personas de avanzada edad.

### Una guía contra la desnutrición de los mayores

El objetivo de esta primera *Guía alimentaria para personas mayores* reside en la necesidad actual de informar sobre las carencias nutricionales que se detectan en este colectivo y así poder garantizarles una alimentación adecuada y una vida saludable.

“Esta guía es una herramienta de ayuda para familiares e instituciones especializadas en el cuidado diario de las personas mayores, para guiarles en el buen hacer y evitar la desnutrición”, explicó **Jaime Thiebaut**, vicepresidente y director nacional de operaciones de Aramark.

La **Dra. Belmar**, perteneciente al equipo de endocrinología y nutrición del **Dr. Carrión** de Hospitales Nisa Pardo de Aravaca, destacó durante la presentación que es imprescindible realizar un estudio pormenorizado del paciente y de su alimentación, teniendo en cuenta su situación personal. *“No necesita los mismos alimentos una persona con movilidad reducida o dependiente que otra que se vale por sí misma. Debemos valorar las necesidades de cada individuo y no generalizar”*.

Con el paso del tiempo, la pérdida de movilidad o de memoria provoca un deterioro en la calidad de vida de las personas que afecta, especialmente, a su alimentación pudiendo llegar hasta la malnutrición o desnutrición. Como indica la guía, esto se puede deber a diversos factores tanto fisiológicos, entre los que se encuentran la pérdida de los sentidos del olfato y del gusto, la dificultad a la hora de masticar, problemas digestivos y de estreñimiento, falta de vitaminas o ingesta de medicamentos, o sociológicos como la pobreza, la soledad o la pérdida de movilidad.

Después de observar todos estos factores que inciden directamente en la pérdida de apetito o en la imposibilidad de alimentarse correctamente, se debe medir el estado nutricional mediante el apetito y la ingesta, la pérdida de peso, el índice IMC, la medición de los pliegues cutáneos y de la circunferencia media del brazo y las analíticas. Una vez recogidos los datos, a la hora de planificar una dieta también hay que tener en cuenta aspectos nutricionales, sensoriales y sociales. Así, se deben escoger cuidadosamente los alimentos dando preferencia a los que contengan alta densidad en nutrientes para mantener el peso estable. *“Las necesidades energéticas son diferentes para cada persona, por este motivo es importante considerar las cantidades correctas de proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales y agua de manera personalizada”*, explica la Dra. Belmar.

En definitiva, para estar bien nutridos los expertos recomiendan que la base de la dieta sean los cereales y tubérculos (unas seis veces al día) y se consuman verduras y hortalizas (mínimo dos veces al día), fruta (tres raciones), frutos secos, lácteos, carnes (dos o tres a la semana), pescado (cuatro o cinco a la semana), huevos (tres a la semana), legumbres (dos o tres a la semana), agua (ocho vasos al día). En la guía, se establecen diez consejos saludables para mantener una dieta óptima y estar bien alimentados: evitar el consumo de alcohol, eliminar el tabaco, controlar la ingesta de líquidos, moderar el consumo de sal y alimentos salados, cuidar el aporte de calcio, mantener la musculatura, cuidar la dentadura, mantener una vida activa y evitar la soledad, realizar una dieta variada y cuidar el peso.

Descárgate la guía gratuitamente: [Guía alimentaria para personas mayores](#)