



LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICION

En las *personas mayores*

La prevención no tiene edad



Ayuntamiento
de Salamanca
Concejalía de Mayores



COLEGIO OFICIAL
DE ENFERMERÍA DE SALAMANCA



Introducción

Comer saludable es muy importante durante toda la vida, sin embargo, cuando se trata de la alimentación para mayores, adquiere unas características especiales, para ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas durante esta etapa.

Para tener una **buena alimentación**, se debe llevar una **dieta adecuada** que **disminuya el riesgo de aparición** de ciertas **enfermedades**, ya sean de tipo arterial, cardíaco, hipertensión, entre otros, o ayudar a hacer frente a los cambios fisiológicos y sociales, que se presentan con el avance de la edad.

¿QUÉ DIFICULTADES PODEMOS ENCONTRAR PARA COMER DE FORMA SALUDABLE A MEDIDA QUE ENVEJECEMOS?

Los cambios que ocurren cuando se envejece, pueden hacer más difícil comer saludable, por ejemplo:

- Si vive solo/a, o tiene problemas para moverse.
- Problemas de salud que dificulten el realizar la compra o cocinar.
- La ingesta de algunos medicamentos, pueden influir en el sabor de las comidas, en disminuir el apetito, o causar boca seca.
- La falta de recursos suficientes para realizar la compra adecuada de los alimentos.
- Disminución de los sentidos del olfato o del gusto.
- Problemas para masticar o tragar los alimentos.
- **Los estados de tristeza pueden disminuir el apetito, y la ansiedad puede hacer que comamos de forma compulsiva.**

¿QUÉ HÁBITOS DEBERÍAMOS INCLUIR EN NUESTRO DÍA A DÍA PARA LOGRAR UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE?

La alimentación diaria depende de la edad, el sexo, la actividad física, y el estado general de la persona, y ha de procurar que sea individualizada, equilibrada en nutrientes, variada, con presentación atractiva y colorida, fácil de preparar, gustosa, de fácil masticación y digestión.

A ser posible con frutos frescos y de temporada, conteniendo todos los nutrientes necesarios: como las carnes, lácteos, frutas y verduras, cereales en general y aceites y los líquidos necesarios, comiendo **cuatro veces al día**: desayuno, almuerzo, merienda y cena.



PRINCIPALES NUTRIENTES

- **Los glúcidos o hidratos de carbono:** Nos aportan energía y se encuentran en muchos alimentos de consumo diario como los cereales, patatas, pan, pasta, arroz...
- **Las proteínas:** El organismo las utiliza para formar estructuras del cuerpo, como músculos, pelo, uñas, etc. Se encuentran en el pescado, carne, huevos...
- **Las vitaminas:** Son imprescindibles para el organismo. Aunque se necesitan en cantidades pequeñas, su carencia puede causar graves enfermedades. Se encuentran en las frutas y verduras.
- **Los lípidos o grasas:** Son sustancias que pueden ser de origen animal, (como las grasas malas o saturadas) o de origen vegetal (buenas o insaturadas).
- **Las sales minerales:** Forman parte fundamental de nuestros huesos, que permiten el correcto funcionamiento de los

órganos de nuestro cuerpo. Están presentes en todos los alimentos y en el agua que bebemos.

- **El agua:** Es la molécula más abundante e imprescindible en nuestro organismo, para su buen funcionamiento. Se encuentra en todos los alimentos tanto sólidos como líquidos.

PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



1. Agua

- Con el avance de la edad, el porcentaje de agua en el cuerpo disminuye. No espere a tener sed. Procure tomar líquidos a lo largo del día. Las necesidades pueden aumentar en situaciones de altas temperaturas o durante la práctica del ejercicio físico.
- A menos que sus profesionales sanitarios, le hayan limitado los líquidos, se debe mantener una buena hidratación, de **6 a 8 vasos diarios**: agua, caldos, infusiones, zumos (mejor con la pulpa), leche, bebidas no carbonatadas, y mejor sin azúcar, o frutas y hortalizas frescas como el gazpacho, que pueden ser un aporte de líquidos también.
- Es bueno tomar sorbos de agua, entre los bocados durante las comidas, y con la medicación.
- Limitar las bebidas estimulantes, como el café, cercanas a las horas de sueño, y las alcohólicas.

2. Cereales

- Consumir entre **3 y 6 raciones de cereales y derivados al día** (Ración: 40-60 g de pan o 60-80 g en seco de pasta o arroz).
- Priorizar los cereales enteros y productos integrales, minimizando el consumo de alimentos.
- Algunas de estas raciones se pueden sustituir por legumbres, para completar la ingesta de hidratos de carbono.
- No superar las 4 raciones si se necesita reducir el consumo de calorías.

3. Verduras y hortalizas

- Consumir **al menos 3 raciones diarias** de hortalizas (ración de hortalizas: 150-200 g).
- Su consumo a diario facilita el tránsito intestinal.
- Mejor hortalizas frescas, de temporada, (coles, repollos y rábanos) y hortalizas de hoja verde oscura (espinacas, acelgas, etc.), evitando las envasadas (envases de plástico, papel o cartón).
- Aliñadas con aceite de oliva y vinagreta, cocidas, salteadas o cocinadas al vapor, condimentadas con especias y/o hierbas aromáticas para potenciar su sabor.
- Se pueden mezclar crudos o cocinados, como un plato de ensalada variada, de hortaliza cocida o una crema de hortalizas.



- Si tiene problemas de masticación puede escoger vegetales, más maduros, como los tomates.
- Si se utilizan en conserva, mejor bajas en sal.
- Moderar el consumo de patatas y otros tubérculos (por contener más hidratos de carbono).



4. Frutas

- Se recomienda de **2 a 3 raciones al día**.
- Deben lavarse bien y consumirse maduras.
- Se pueden agregar a las ensaladas, o frescas como tentempié, evitando las frutas en almíbar y desecadas. También en compota, asadas, en macedonia y mejor sin azúcar.
- Los zumos tienen una carga de azúcar más alta que la fruta fresca.

5. Legumbres y frutos secos

- Consumir al menos **4 raciones por semana de legumbres y 3 de frutos secos**.
- Son la fuente principal de proteínas de origen vegetal en la dieta.
- Se pueden consumir cocidas y también en purés, en ensaladas, añadiendo verduras.
- Mejor prepararlas sin añadir grasas innecesarias (como tocino, chorizo, etc.)

- Los frutos secos, en personas mayores con problemas de apetito y pérdida de peso, podrían consumirse 1 ración al día, equilibrando el resto de la dieta. Mejor sin sal, ni grasas, ni azúcares añadidos.
- Es importante vigilar la ingesta de frutos secos en personas con problemas dentales, riesgo de atragantamiento, o disfagia.

6. Pescados y mariscos

- Consumir, al menos, **3 raciones a la semana**, mejor azul (sardinas, boquerones, caballa, salmón, jurel...), que contienen grasas cardiosaludables.
- Elegir cortes sin espinas o con espinas fáciles de localizar y eliminar, y para evitarlas consumirlos mejor en filetes, croquetas o añadido a los purés.
- Si se opta por pescado en conserva (con un valor nutricional equivalente al pescado fresco), evitar las de alto contenido en sal.
- El pescado congelado puede ser una buena solución asequible, respetando la cadena de frío y descongelándolo en la nevera a unos 4°C.



7. Carnes

- Consumir la carne con moderación, un máximo de **3 raciones a la semana**.
- Mejor carnes blancas de aves y conejo y minimizar el consumo de carne procesada.
- Elegir cortes magros de carne con menor contenido en grasas totales y saturadas, y retirar la grasa visible antes de guisarla.
- Los embutidos grasos se consumirán de forma ocasional, ya que pueden afectar a nuestro sistema cardiovascular.

8. Huevos

- Aconsejable consumir **4-5 huevos a la semana**.
- Es muy recomendable, por su alto aporte nutricional y su facilidad de consumo.
- Su consumo en forma de tortilla, es de fácil masticación y digestión, y permite combinarlos con otros alimentos, como verduras, patatas...
- Evitar las combinaciones de huevo con alimentos ricos en grasas saturadas y harinas refinadas.



9. Leche y derivados

- Consumir de **3-4 raciones al día**.
- Su consumo es recomendable, por su alto aporte nutricional y su facilidad de consumo.
- Los yogures son bien tolerados, y los quesos frescos tienen menos grasa que los curados, son de fácil masticación y digestión.
- Evitar los productos lácteos con azúcares añadidos y con alto contenido en sal, y grasas. Mejor semidesnatados o desnatados.
- Ante cuadros de anorexia asociada al envejecimiento, el consumo de lácteos es recomendable por su alto aporte nutricional y su facilidad de consumo.

10. Aceite de oliva

- **Consumo diario** en las comidas principales. Una ración equivale a 10 ml. Ejemplo: 1 cucharada sopera.
- Entre las grasas vegetales, el aceite de oliva virgen puede ser la mejor elección por su efecto sobre la disminución del riesgo de mortalidad total y cardiovascular, para cocinar y aderezar.
- Las grasas cardiosaludables están en los pescados grasos: salmón, caballa, jurel, o sardinas.
- Evitar o reducir el consumo de grasas saturadas, como por ejemplo la mantequilla y otras grasas animales.



11. Sal y azúcar

- Teniendo en cuenta que algunos alimentos ya contiene cantidades de sal y azúcares, es recomendable **reducir su consumo** máximo al día de sal de 5 gramos (una cucharadita de café).
- Así como evitar o reducir las bebidas energéticas con contenidos en azúcares.
- Las personas con problemas de hipertensión arterial, no deberían usar sal para preparar las comidas, ni el salero en la mesa.
- Se pueden usar otros condimentos suaves en lugar de la sal: vinagre, limón, ajo, cebolla, hierbas aromáticas.
- Las especias como la pimienta, pimentón, azafrán, dificultan la digestión.
- Los azúcares de absorción rápida, (azúcar de mesa y la miel), tomados de forma frecuente, puede favorecer el sobrepeso y la caries dental, y alterar de forma peligrosa, los niveles de azúcar en sangre en personas con diabetes.



12. Mantener la comida segura

- Manipular los alimentos crudos con cuidado: carne, aves, mariscos y los huevos crudos, separándolos de los alimentos que no se cocinarán o que ya están cocinados.
- Use agua caliente con jabón para lavarse las manos, y lave las herramientas y las superficies de trabajo mientras cocina.
- Poner los alimentos en el refrigerador antes de dos horas después de comprarlos o cocinarlos.
- Consuma cualquier sobra dentro de tres o cuatro días o congélela.
- Verifique la fecha de caducidad de los alimentos. Es aconsejable poner fechas en los alimentos en su refrigerador. Si tiene dudas de su estado, mejor tirarlos.



13. Vigile su compra

- Compre sólo los alimentos que necesita. Una lista de compras le ayudará.
- Trate de comprar alimentos de cercanía, y de temporada, pero solo un tamaño que pueda usar antes de que se eche a perder, calculando que va a comer y la capacidad de su nevera. No descarte las piezas de fruta feas para no contribuir al desperdicio alimentario.
- Lea la información nutricional del etiquetado de alimentos y bebidas: de mayor calidad (letra A y color verde), a menor calidad (letra E y color naranja fuerte). Elegir mejor los que lleven la letra A o B.
- Revise bien el marcado de fechas del alimento y aprende a diferenciar entre la fecha de caducidad y la de consumo preferente.
- Planifique sus comidas en torno a los alimentos que están en oferta. Algunos establecimientos disponen de un descuento para personas mayores.

- La temperatura ideal de refrigeración oscila entre 0 y 5°C. En el congelador, por debajo de -18°C, los alimentos pueden conservarse varios meses.



Recuerde

- La comida es un momento agradable de comunicación y disfrute familiar y social. Siempre que pueda comparta la mesa cuidando los menús y su presentación.
- Es muy importante mientras ingerimos alimentos: comer tranquilos, con una buena postura, despacio, masticando bien y sin hablar, para **evitar atragantamientos**.
- Un plato saludable puede estar integrado por un 50% de frutas y verduras, un 25% de cereales integrales y un 25 % de proteínas saludables.
- Una alimentación variada es agradable y necesaria para conservar su salud. Las comidas bien presentadas, estimulan el apetito y las hacen más apetecibles.
- Mejor comidas fáciles de preparar y suaves, de fácil masticación y digestión: hervidas, vapor, escalfado, horno, microondas, plancha y rehogados usando poco aceite y poca sal. Moderar los guisos grasos, frituras, empanados y rebozados. Cocinar los alimentos al vapor mantiene sus propiedades nutricionales.
- Dé prioridad a los platos tradicionales, como legumbres, vegetales, frutas y pescados de temporada. Las recetas que combinan arroz o pasta o vegetales con pescados o carnes, como plato único, son una buena opción.
- Si tiene sobras es bueno dividir las en porciones pequeñas, etiquetarlas con la fecha y congelarlas para usarlas en otro momento.
- Si padece enfermedad crónica, tiene inapetencia, o disminución llamativa de peso, consulte siempre a los profesionales sanitarios.
- Junto a una buena alimentación, **no olvide: moverse más, sentarse menos y hacer ejercicio físico**.
- **No suspenda sus medicamentos, ni modifique su tratamiento sin consultar a los responsables sanitarios de su centro.**
- Puede llamar a su centro de salud, si necesita orientación o tiene dudas sobre su estado o el tratamiento.



LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICION

En las **personas mayores**

La prevención no tiene edad



**Ayuntamiento
de Salamanca**
Concejalía de Mayores



COLEGIO OFICIAL
DE ENFERMERÍA DE SALAMANCA