

Recomendaciones para la alimentación de las personas mayores

Comer bien es salud



Alimentos que les ayudan a estar sanos y a vivir mejor

Recomendaciones para la alimentación de las personas mayores

Edita:

Consellería de Sanidade
Xunta de Galicia

Lugar:

Santiago de Compostela

Diseño e ilustración:

Mabel Aquayo, CB

Recomendaciones para la alimentación de las personas mayores

Comer bien es salud



Alimentos que les ayudan a estar sanos y a vivir mejor

XUNTA DE GALICIA
Consellería de Sanidade
Santiago de Compostela
2012



Presentación

Mantener una buena calidad de vida, de bienestar y de independencia en la edad avanzada constituye hoy un reto en nuestra sociedad. El objetivo de esta publicación es facilitar información clara y sencilla a aquellas personas con interés en la alimentación de las personas mayores como determinante clave de su estado nutricional y de salud.

Sirva esta guía también para agradecer a todas las personas mayores su generosidad para transmitir conocimientos y valores tales como nuestra dieta gallega, excelente desde el aspecto culinario y gastronómico pero también desde el punto de vista tradicional.

Rocío Mosquera Álvarez
Conselleira de Sanidad

“La persona mayor no hace las mismas cosas que la gente joven. Pero hace cosas mayores y mejores. Las cosas grandes no se hacen con la fuerza, o con la rapidez, o agilidad del cuerpo, sino mediante el consejo, la autoridad y la opinión; cosas de las que la vejez no sólo no está huérfana sino que suele acrecentarlas.”



Índice

Consejos para la alimentación de las personas mayores 6

1. Tome todos los días, pescado, carne, legumbres o huevos 6
2. Tome tres raciones al día de leche, yogur o queso 7
3. Tome cereales, frutas y verduras todos los días 8
4. Tome legumbres al menos una vez a la semana 8

Algunos puntos de interés 10

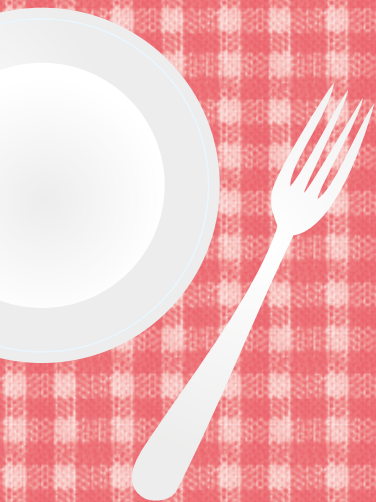
Recomendaciones para situaciones especiales 12

1. ¿No puede masticar bien? 12
2. ¿Tiene menos apetito o está convaleciente? 13

Si usted es responsable de la alimentación de una persona mayor 14

1. Recomendaciones para la alimentación 14
2. Recomendaciones para una hidratación adecuada 16
3. Recomendaciones para mantener un buen hábito intestinal 17

Ideas para el desayuno, la comida y la cena 18



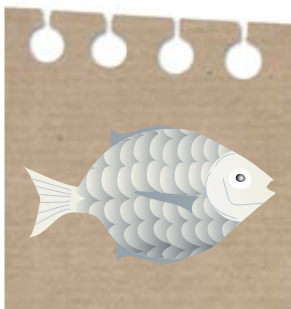
Consejos para la alimentación de las personas mayores

1. Tome todos los días, pescado, carne, legumbres o huevos

La carne, el pescado y los huevos contienen proteínas, hierro, vitaminas B, A y D, importantes, entre otras cosas, para reparar los tejidos del cuerpo, prevenir la anemia y tener más defensas frente a las infecciones

Son suficientes raciones pequeñas de estos alimentos (100-150g/ración de carne o pescado y 1 huevo)

Los pescados son ricos en vitamina D, muy importante para la buena salud de sus huesos

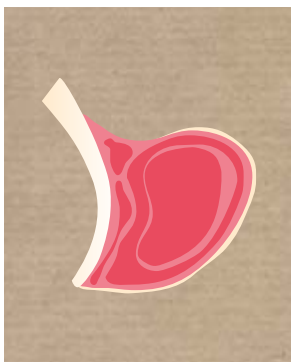


Alimentos ricos en proteínas

El pescado: 3 o 4 veces por semana.

Prepare el pescado de formas sencillas (horno, plancha o cocido). Pida que se lo preparen sin espinas.

La grasa del pescado es muy beneficiosa para su salud y lo protege frente a algunas enfermedades como la trombosis.



La carne: dos o tres veces por semana.

Prefiera el pollo, el pavo o el conejo. Si compra ternera o cerdo, elija cortes magros sin cartílagos ni grasas.

Si le resulta muy “seca”, prepárela picada, como albóndigas, empanadillas y filetes rusos, con pan mojado en leche, huevo o cebolla rallada para hacerla más sustanciosa.

Limite el consumo de embutidos y fiambres, porque suelen contener más sal y grasas que las carnes frescas.



Los huevos: tres o cuatro unidades por semana.

La clara del huevo es muy nutritiva para las personas ancianas.

Inclúyala siempre que pueda en los purés de verdura. Pruebe tortillas con verduras (calabacín, espinacas, acelgas, zanahoria cocida) o huevo cocido y picado en las sopas de pasta.

2. Tome tres raciones al día de leche, yogur o queso



La leche es rica en calcio, proteínas y vitaminas, muy importantes para su salud

El calcio, la vitamina D y los paseos al aire libre son necesarios para mantener sus huesos sanos

Si toma leche desnatada, cómprela con vitamina D añadida

Si es intolerante a la lactosa, pruebe otros preparados lácteos recomendados por su médico



La leche y derivados: tres raciones al día.

Intercambie, siempre que le guste, la leche con yogur o con queso. Elija preferentemente queso fresco sin sal.

Cuando esté sin ganas de comer o no le apetezca comer más de un plato, incorpore a sus purés de verdura queso fresco bajo en grasa, leche líquida, evaporada o en polvo para aumentar su valor nutritivo.

Puede hacer también de sus ensaladas un plato único añadiéndoles, por ejemplo, queso fresco, salmón e hierbas aromáticas.

Recuerde que la leche condensada contiene gran cantidad de azúcar.

3. Tome cereales, frutas y verduras todos los días

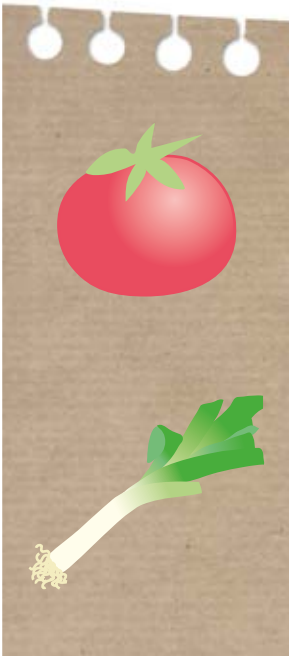
4. Tome legumbres al menos una vez a la semana



Prevenga enfermedades

Estos alimentos son muy ricos en fibra que le ayuda a bajar el colesterol y mejora la digestión y el estreñimiento

Las frutas y las verduras contienen, además, muchos elementos antioxidantes y previenen muchas enfermedades

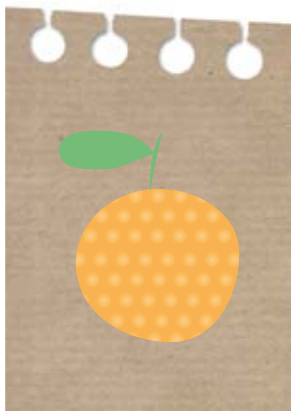


Verduras frescas: *dos veces al día.*

Tome todos los días, al menos, un plato de verduras y hortalizas variadas y de todos los colores. Prepárelas, siempre que pueda, en crudo (en ensalada) o al vapor.

Puede pasar por la licuadora hortalizas y verduras en crudo (zumo de tomate y zanahoria, gazpacho etc). En este caso, si le añade una cucharada de aceite de oliva antes de triturarlas, obtendrá todas sus cualidades nutricionales.

Tenga a mano verduras congeladas (judías, acelgas, espinacas) para cuando no salga da casa. Por lo general, necesitan menos tiempo de preparación.



Frutas: *dos o tres al día (también zumos y compotas).*

Puede consumirlas como más le apetezca: cortada en crudo, en compota, asada o en la licuadora.

La macedonia de frutas o la papilla de frutas son también dos buenas opciones.



Legumbres: *una o dos veces por semana.*

Prepare las lentejas, los guisantes, los garbanzos o las habas con verduras, hortalizas y patatas picadas o arroz. A veces, para prevenir molestias digestivas, es mejor pasarlas por un pasapuré (sin piel).

El día que tome un plato de legumbres o huevo, ya no necesita comer carne.



Arroz, fideos, sémola o patatas y pan.

Acompañe sus platos de carne o pescado, además de con verduras, con patatas, arroz o pasta según sus preferencias. Tome pan con las comidas.

En el desayuno, si el pan le resulta “muy seco”, pruebe con papilla de cereales (con harina de maíz o trigo) o cereales de desayuno.

Consuma con menos frecuencia otros productos como galletas, pan de molde y repostería industrial. Es muy importante que consuma cereales integrales.

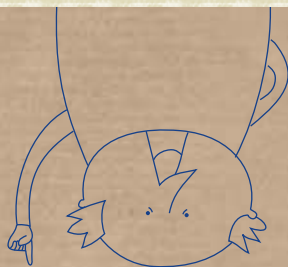
Algunos puntos de interés

¡Cuidado con el alcohol!

Si suele comer con vino o cerveza, procure no tomar más de una copa al día

Evite otras bebidas alcohólicas

El alcohol altera la tensión arterial, modifica el efecto de los medicamentos y aumenta el riesgo de caídas y fracturas



¡Beba agua aunque no tenga sed!

Acostúmbrase a beber cada dos horas aunque no tenga sed

También puede tomar infusiones, zumo de fruta natural y sopas o caldos

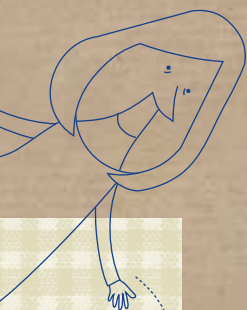
El agua es esencial para el buen funcionamiento de los riñones, evita la deshidratación, mantiene la temperatura corporal normal y ayuda a la digestión

¡Elija bien las grasas!

El aceite de oliva virgen proporciona muchos beneficios para la salud por sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, reduce los niveles de colesterol y combate el estreñimiento.

Úselo tanto para aliñar ensaladas como para cocinar

Evite las frituras, la grasa de la carne y los postres muy grasos



¡Préstele atención a la sal!

Algunos alimentos de los que usted compra pueden tener un exceso de sal

Revise la cantidad de sal (o de sodio) en la etiqueta nutricional y opte por los alimentos con menos de 1,5 g de sal (o menos de 0,6 g de sodio)

Revise especialmente:

Los alimentos que vienen preparados, como los fiambres y los precocinados

Los caldos en cubitos y las salsas comerciales

Las conservas, los quesos y el pan

Las galletas, los cereales del desayuno, las magdalenas o rosquillas y el pan industrial

Compre conservas bajas en sal

¡Muévase!

La actividad física en la persona anciana contribuye a mantener la calidad del hueso y a mejorar la fuerza del corazón, de los brazos y de las piernas

Además, previene y mejora el sobrepeso.
La actividad física debe ser continuada y moderada, adecuada a sus posibilidades



Recomendaciones para situaciones especiales

1

- ¿No puede masticar bien?

En lugar de:	Pruebe con:
 Frutas frescas	<ul style="list-style-type: none">• Plátano y otras frutas blandas• Compota• Fruta en almíbar• Puré de frutas frescas (plátano, naranja, mandarina...)
 Vegetales crudos	<ul style="list-style-type: none">• Verduras cocidas aliñadas con aceite• Puré de vegetales con patatas y arroz• Zumo de vegetales (pepinillo, tomate, zanahoria...) en licuadora con yogur
 Carne o pescado	<ul style="list-style-type: none">• Carne picada, albóndigas, filetes rusos• Croquetas con carne, pollo, jamón o pescado• Clara de huevo cocida en los purés de verduras• Pescado cocido con una cucharadita de mayonesa• Pechuga de pollo triturada con verduras• Buñuelos de gambas o merluza• Bollitos de patata con bacalao• Puré de legumbres sin piel con arroz o patatas• Más leche y yogur
 Rebanadas de pan	<ul style="list-style-type: none">• Pudín de pan, papilla de maicena, arroz• Galletas blandas• Cereales de desayuno con leche

1. Cuando hay dificultades de masticación o falta de salivación, debemos elegir alimentos como pasta (variedades de fácil deglución), arroz, lácteos, vegetales cocinados, pescado cocido, carne picada, sopas, cremas. Siempre que sea posible, se recomienda no abusar de los triturados.

2. Si hay dificultades para la deglución, no sirva comidas con dos texturas diferentes, sólido y líquido (por ejemplo, sopa con tropezones, leche con pan, yogur con trozos de fruta, garbanzos en potaje), por el peligro de atragantamiento. También es recomendable espesar los líquidos (gelatinas, harinas). Cuide la temperatura a la que sirve el alimento.

3. Los cortes deben ser limpios, sin espinas, para prevenir posibles accidentes, sobre todo si tiene dificultades para tragar o si la persona anciana está en una residencia o come sola.

2. ¿Tiene menos apetito o está convaleciente?

	En vez de:	Pruebe con:
	Sopa de fideo	<ul style="list-style-type: none">• Sopa de fideo con pechuga de pollo cocida y en trozos
	Crema de verduras o ensaladas	<ul style="list-style-type: none">• Crema de verduras con clara de huevo cocida y picada• Crema de verduras con legumbres sin piel y patatas• Ensalada con trocitos de queso, jamón cocido o pollo y pasta como plato único
	Patata cocida	<ul style="list-style-type: none">• Buñuelos de patata y pescado
	Sopa de pasta en agua	<ul style="list-style-type: none">• Sopa de pasta en leche
	Un yogur o un vaso de leche	<ul style="list-style-type: none">• Arroz con leche
	Puré de frutas	<ul style="list-style-type: none">• Puré de frutas con leche en polvo desnatada o evaporada
	Leche con pan	<ul style="list-style-type: none">• Leche con cereales enriquecidos (de desayuno o diseñados para bebés)

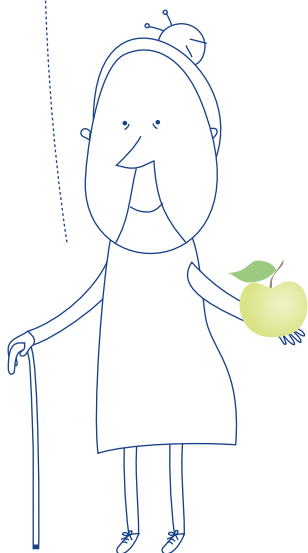
Si usted es responsable de la alimentación de una persona mayor

1. Recomendaciones para la alimentación

Ganar salud

Recuerde que el buen estado nutricional de la persona anciana repercute de forma muy positiva en su salud. Fomente una actitud positiva sobre la importancia de su alimentación

1. Respete, en la medida de lo posible, la tradición, la cultura culinaria, las preferencias y las apetencias de la persona anciana.
2. Procure que la persona mayor haga las comidas en compañía y en un lugar distinto al que permanece habitualmente. Intente favorecer la dimensión social y el aspecto placentero de la alimentación.
3. Varíe con frecuencia los alimentos y las preparaciones que formen parte de su dieta. Prepárele comidas “especiales” para los domingos y festivos.
4. Ofrezcale entre 4-5 comidas diarias, en cantidades moderadas y una cena ligera. Espere al menos una hora antes de acompañarla a la cama. El desayuno debe ser diario y completo. No le suprima ninguna comida.
5. Es necesario fomentar la moderación, pero vigilando la densidad nutricional. Las raciones deben ser pequeñas y nutritivas, concentrando todos los nutrientes en poca cantidad de alimento.



6. Diseñe menús sencillos, de fácil preparación y presente los alimentos de forma agradable y vistosa. Use condimentos suaves y aromáticos y reduzca la sal.
7. La calidad de los alimentos congelados o enlatados puede ser buena, pero son necesarios también los alimentos frescos.
8. No es recomendable recalentar repetidamente la comida ya preparada.
9. Recuerde que los medicamentos pueden influir en su estado nutricional e interferir con algunos alimentos.
10. Siempre que sea posible, evite las dietas restrictivas y monótonas. Cuantos más alimentos de cada grupo incorpore a su dieta, más garantiza su buen estado nutricional.

Calidad de vida

Pregúntele con frecuencia: ¿Qué le gustaría comer?

Para romper la monotonía, prepárele “caprichos y comidas especiales” los domingos y festivos

Mientras está convaleciente, aumente un poco la ración de carne, pescado o huevos que le ofrece habitualmente

Ofrézcale agua, infusiones, zumos naturales o caldo de verduras con frecuencia. Recuerde que, si traga mal, debe espesar todos los líquidos, incluida el agua, con gelatinas o harinas

La clara del huevo tiene proteínas de alta calidad. Puede incluirla en sus purés de verduras

La alimentación en la persona anciana contribuye a mejorar su calidad de vida

2. Recomendaciones para una hidratación adecuada

Líquidos



No olvide que debe beber a pequeños sorbos

1. Se le debe ofrecer agua. Se aconseja asociar la ingestión de agua con momentos placenteros, en compañía, recordándole la necesidad de beber.
2. Se recomiendan al menos 6-8 vasos de líquido al día, en forma de agua, infusiones, zumos, caldos de verduras... a intervalos regulares, aún sin sensación de sed.
3. Es aconsejable mantener una postura recta, beber a pequeños tragos e inclinar la cabeza hacia delante en el momento de tragar.
4. Se debe favorecer la hidratación de la boca con enjuagues, caramelos y agua con cítricos que estimulan la secreción de saliva.
5. En aquellas que tengan dificultades para deglutir, es mejor sustituir los líquidos por los semisólidos (papillas, caldo de verduras espesado, agua gelificada).
6. Se aconseja evitar las bebidas azucaradas, el alcohol, el café y las bebidas excitantes.
7. Es preferible que el aporte de agua lo realice entre comidas y no inmediatamente antes o después.

3. Recomendaciones para mantener un buen hábito intestinal

1. Cree un hábito diario para la eliminación intestinal.
2. No espere hasta el último momento para acompañarla al baño.
3. Evite, en lo posible, el uso de laxantes.
4. Para una adecuada digestión, ofrézcale alimentos ricos en fibras, como cereales integrales, frutas, verduras y legumbres.



5. Intente que ingiera diariamente unos dos litros de líquidos.
6. Instale barandillas en el baño para que pueda apoyarse.
7. Anímela a practicar, de acuerdo con sus posibilidades, una actividad física periódica y regular.
8. Prepare todos los días un puré de verduras variado y fluido.

Ideas para el desayuno, la comida y la cena

Recuerde que la cantidad debe ser moderada

En la medida de lo posible, no les añada azúcar a los alimentos

- Elija una opción de cada cuadro y combínelas a gusto de la persona anciana

<i>Algo de fruta</i>	<i>Algo de cereales</i>	<i>Algo de leche</i>
Compota de pera, ciruela o manzana	Tostada con pan integral y aceite de oliva	Leche
Zumo de naranja natural	Cereales de desayuno	Yogur
Macedonia de frutas	Papilla de cereales	Requesón
Batido de frutas	Galletas, mejor caseras	Queso fresco
Plátano, pera, kiwi o manzana	Bizcocho o pudín casero	Flan o natillas con poco azúcar
Ciruelas o uvas pasas	Crêpes caseras	Cuajada
	Arroz con leche*	

* Si escoje esta opción no incorpore alimento del grupo de lácteos.

Diferentes sugerencias para el

desayuno



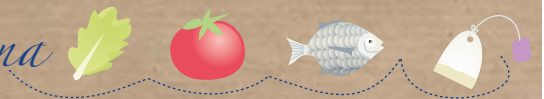
- Copa de yogur con trocitos de fresas y una tostada de pan.
- Dos ciruelas pasas con una crêpe y un vaso de leche.
- Batido de frutas de temporada con cuajada y dos galletas caseras.
- Papilla de cereales con leche y un kiwi.

Ejemplos variados para la *comida*



- Arroz con verduras y trocitos de pechuga de pavo.
- Jamón de cerdo sin grasa estofado con puré de patata y zanahoria.
- Potaje de acelgas, hortalizas, legumbres y arroz.
- Caldo gallego con carne cocida en trocitos.
- Congrio con fideos.
- Pescado a la plancha. Coliflor con bechamel.
- Berenjena rebozada y ensalada de queso fresco con hortalizas.
- Crema de guisantes con huevo cocido, jamón y tropezones de pan.
- Lentejas con arroz.

Diferentes sugerencias para la *cena*



- Ensalada de pasta con atún, aguacate y huevo cocido.
- Croquetas de merluza con gambas. Puré de verdura.
- Ensalada de canónigos y trozos de zanahoria y patata hervida con queso y salmón.
- Filete ruso de pechuga de pollo y espinacas a la crema.
- Pisto de calabacín con huevo.
- Bollitos de bacalao y patata. Caldo de judías.
- Tortilla de acelgas.
- Sopa de pescado con arroz.

