

Guía de actividades “Dietas saludables del adulto mayor”

I. Lee atentamente la guía

Algunos puntos a destacar al ingerir los alimentos, son:

a. Tomar 8 raciones (vasos) o más de agua o equivalentes de líquidos (sopas, jugos).

Tome en cuenta la ingesta diaria de líquidos suficientes:

Es importante mantener una toma constante de agua en el día, y sobre todo en aquellas personas que tienen más de 85 años de edad, problemas de memoria, dificultad para realizar sus actividades de la vida diaria básica, algún grado de dependencia funcional, Alzheimer, cuatro o más enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión arterial, bronquitis, infección de vías urinarias, etc.), toma más de cuatro medicamentos, fiebre, bajas oportunidades de ingestión de líquidos y/o dificultades en la comunicación

b. Procure que coma 6 raciones o más del grupo de cereales y derivados: pan, cereales, arroz, pasta, tortillas y frijoles.

En caso de tener problemas de masticación, se puede preparar papillas o purés. Si los platos de pasta y arroz resultan un poco secos, se les puede acompañar con caldos, lo que ayuda a aumentar la toma de agua.

c. Dos raciones o más del grupo de verduras y hortalizas.

De las 2 raciones diarias, al menos una de ellas en crudo, en forma de ensalada. Los vegetales serán preferentemente cocidos o en forma de purés, cremas o sopas. El caldo donde se cocinan las verduras debe de agregarse a la preparación de sopas, para aprovechar los nutrientes que se quedaron allí. Cuando existen problemas de masticación, también puede ser interesante el consumo de zumos de varios vegetales.

d. Tres raciones o más del grupo de frutas.

Muchas veces son rechazadas por su dureza. Para evitarlo, se recomienda consumirlas en forma de jugos, purés, asadas o fruta fresca en trozos. Deben lavarse bien y consumirse maduras y peladas. Las frutas en almíbar y las mermeladas deben consumirse moderadamente ya que aportan gran cantidad de azúcares simples, aunque pueden ser de utilidad en el caso de personas con inapetencia.

e. Tres raciones o más del grupo de lácteos: Leche, yogur, queso, etc.

Los lácteos son imprescindibles para asegurar un aporte adecuado de calcio, pero además son fáciles de masticar y conservar y con un elevado contenido en agua y proteínas. Los yogures son, en general, mejor tolerados que la leche y ayudan a superar la deficiencia en lactasa gracias al proceso de fermentación.

Los quesos que se recomiendan son los frescos debido a su consistencia y bajo aporte de grasas.

Los postres lácteos dulces (flanes, natillas, etc), deberán consumirse de forma moderada por el aporte de azúcares simples y grasas.

f. Dos raciones del grupo de alimentos proteicos: carne, pollo, pescado, frijoles, huevos.

Las carnes deben ser preferentemente sin grasa y consumirse unas 3 ó 4 veces por semana, siendo menor el consumo de carnes rojas y los embutidos. Los platillos que facilitan su masticación son las albóndigas o la carne picada. El cocido o hervido de la carne consigue ablandarla por lo que es más fácil de comer.

Los pescados también se consumirán 3 ó 4 veces a la semana. Es un alimento muy bien aceptado por las personas mayores, ya que tiene una buena digestibilidad y es muy fácil de masticar.

Con respecto a los huevos no se deben superar las 3-4 unidades a la semana. La preparación culinaria más adecuada es en forma de tortilla, cuya textura y digestión es excelente y además su elaboración permite la incorporación de todo tipo de alimentos como verduras, carnes picadas, pescado, patatas, etc., que enriquecen el aporte de nutrientes

g. Aceites

Preferir los aceites de cártamo, maíz o girasol.

h. Condimentos:

Se utilizarán al gusto de la persona, excepto la sal, cuyo uso deberá consultarse con el médico.

Nutrición en el adulto mayor

Es muy importante tomar en cuenta la nutrición del adulto mayor, ya que ésta interactúa con el envejecimiento en varias formas:

1. La nutrición y formas de estilo de vida contribuyen a acelerar o disminuir la pérdida de tejidos y funciones del cuerpo.
2. Una mala alimentación es uno de los factores que determinan la presencia de enfermedades crónicas degenerativas las cuales son frecuentes al incrementarse la edad.
3. La mayoría de las personas comen menos a medida que la edad avanza debido a una reducción tanto en su dieta como en su apetito. La pérdida importante del hambre debe ser evaluada por un médico.
4. Es importante distinguir entre la persona mayor sana y la persona mayor enferma. En la sana, la alimentación equilibrada debe ser suficiente para prevenir la falta de sustancias nutritivas, mientras que la persona enferma puede tener una mayor necesidad de alimento el cual no se evalúa adecuadamente debido a la pérdida del apetito que acompaña a la enfermedad.

Por todo esto, es necesario llevar a cabo una alimentación saludable, comiendo la cantidad y calidad de alimentos que nuestro cuerpo necesita, ya que una adecuada nutrición influye directamente en la salud, y por lo tanto, en la calidad de vida. Una alimentación se considera sana cuando es:

Variada + Equilibrada + Agradable + Repartida

Variada

Esto es, si contiene fruta, verduras, carnes, pescados, huevo, leche.

Equilibrada

Si contiene una cantidad de 15 % de proteínas, 30% de grasas y 55% de azúcares llamadas también hidratos de carbono

Las proteínas se encuentran en las carnes, pescados, huevos, leche y derivados, legumbres y frutos secos

Las grasas se encuentran en todas las carnes, aceites, legumbres, pescados y frutos secos.

Los azúcares o hidratos de carbono se encuentran en las frutas, los helados, miel, jugos, refrescos, pan, pastas, arroz, verduras, hortalizas, cereales y legumbres.

Los alimentos ricos en fibra son: pan integral, salvado, arroz integral, maíz, legumbres, frutos secos (nueces, dátiles, almendras) y verduras de hojas verdes.

Agradable

Se considera que un alimento es agradable cuando tienen una presentación vistosa y atractiva, cuando se respetan los horarios y las preferencias de la persona, en la medida de lo posible. Es importante preparar los alimentos según la capacidad para masticar y tragar que tenga la persona, por lo que la consistencia de la misma puede variar, pudiendo ser ésta entera, picada, pastosa, molida o líquida.

Repartida a lo largo del día

En caso de que la persona no pueda comer el alimento que necesita en 3 comidas, esta se puede dividir en 4 o 5 comidas al día .

Un ejemplo de división en 5 comidas durante el día sería:

Desayuno

Colación o refrigerio (matutino)

Almuerzo

Colación o refrigerio (vespertino)

Merienda o cena.

Porciones necesarias para el adulto mayor

Pan, cereales, arroz, pasta y patatas: 4-6 raciones/día

Verduras: › 2 raciones/día

Frutas: › 3 raciones/día

Aceites: 3-6 raciones/día

Leche, yogur, queso y derivados: 2-4 raciones/día

Carnes magras, huevos, pescado y legumbres: 1-2 raciones/día

Carnes grasas, embutidos y dulces: de forma ocasional

II. Elabora un menú saludable para un adulto mayor que contenga: desayuno, colación de mañana, almuerzo, colación de tarde y cena. Para pacientes crítico semi crítico y autovalente. Un menú completo para cada uno