

Guía alimentación en persoas de idade avanzada

Esta guía pretende ofrecer ás persoas de idade avanzada ferramentas e suxestións para axudar ás persoas maiores de 65 anos a comer ben e manterse activas.

A terceira idade é unha etapa da vida onde se producen cambios estruturais e funcionais nos diferentes órganos e sistemas do organismo. Pódese considerar a vellez cando ocorren o 60% das modificacións fisiolóxicas atribuíbles á idade. Na nosa sociedade, estase a aumentar a esperanza de vida considerablemente. En Galicia, segundo datos provisionais do INE 2007, o 21,6% da poboación é maior de 65 anos. Nos próximos anos, o aumento da taxa de envellecemento e os índices de dependencia farán necesaria a adecuación específica dos programas de saúde para cubrir as crecentes demandas deste colectivo.

Cambios ligados ao envellecemento e relacionados coa alimentación

Cambios que supoñen dificultades físicas

- Mal estado da dentadura
- Discapacidade
- Déficit da agudeza visual

Factores fisiolóxicos

- Deterioro dos sentidos do gusto e do oído
- Diminución das secrecións dixestivas
- Diminución da produción de saliva
- Lentitude do tránsito intestinal
- Frecuente intolerancia a la lactosa, polo que se limita o consumo de lácteos
- Dificultade na absorción dos principios inmediatos
- Estrinximento
- Diminución do metabolismo basal
- Cambios na composición corporal
- Alteracións no metabolismo dos hidratos de carbono.

- Posibilidades de interaccións dos fármacos habituais con algúns nutrientes.
- Aumento dos requirimentos nutricionais dalgunhas vitaminas e minerais.
- Menor actividade física

Factores psicosociales

A colaboración familiar é importante para motivar ao ancián á hora de comer. O vivir en compañía promove unha mellor alimentación no ancián. Por iso, nos que viven solos podemos encontrar:

- Soidade
- Pobreza
- Limitación de recursos
- Illamento
- Malos hábitos alimentarios

Por todo o anterior, é frecuente encontrar dietas monótonas, mal estruturadas con predominio de alimentos de consistencia branda como as sopas de pasta, caldos lixeiros, e o leite con galletas ou pan.. Con frecuencia se asocian estados de desnutrición.

Calidade da dieta nos anciás do noso entorno

Diferentes estudos han posto de manifesto unha baixa densidade de nutrientes na dieta e risco de aportes inadecuados. Estas circunstancias danse máis ben nos anciáns que viven solos, aínda que se detectan pautas dietéticas mellorables tamén en institucións.

Factores ligados á alimentación do ancián

Intrínsecos	Sociais e ambientais
Estado de saúde	Modo de convivencia
Estado funcional	Illamento
Personalidade	Nivel educativo
Hábitos alimentarios	Poder adquisitivo
Actividades y entretemento	Medios técnicos no fogar

¿Qué quere dicir comer saudablemente?

As persoas maiores necesitan unha menor cantidade de enerxía que os nenos e adultos, pero hai nutrientes que son fundamentais como o calcio, a vitamina D, o ácido fólico, a vitamina B12 e a auga.

Recomendacións por grupos de alimentos

Auga: Nas persoas maiores debe coidarse especialmente o consumo de auga.

Recoméndase beber auga a intervalos regulares, entre 6 e 8 vasos ao día, aínda que se faga sen sede. Tamén podemos alternar a auga con zumes de froita, infusións, etc. Para aqueles anciáns con problemas de deglución prefírense os batidos, purés e papiñas moi lixeiros antes que os líquidos, polo perigo de aspiración destes últimos.

Carnes: É preferible o consumo de carnes magras 2 ó 3 veces por semana, en preparacións culinarias que faciliten o seu consumo como carne picada para albóndegas, filetes rusos etc. Debemos escoller carnes sen graxa e peituga de polo ou pavo.

Pescados: Deben alternarse coas carnes 3 ó 4 veces por semana. Recoméndase as preparacións sinxelas ao forno, á prancha e cocidas. Os cortes deben ser limpos, sen espiñas para previr posibles accidentes sobre todo en anciáns institucionalizados.

Ovos: Non se recomendan máis de tres unidades á semana. Se o consumo fora mais frecuente, debe ser a expensas da clara, pero non da xema. Algunhas preparacións indicadas son as tortillas ou os ovos cocidos. A clara do ovo cocida

e mesturada nos purés de verdura e legumes é unha boa opción para previr a deficiencia proteica en moitos anciáns.

Lácteos: Recoméndanse 3 racións de lácteos ao día, a base de queixo fresco baixo en graxa, leite desnatado... Se existe intolerancia á lactosa pódese tomar leite baixo en lactosa e suplementos de calcio e vitamina D , aínda que estes deben prescribirse baixo supervisión médica.

Legumes: Deben consumirse dúas veces por semana. As preparacións recomendadas son en puré, con verduras e patacas picadas. As veces, para previr molestias dixestivas, é mellor pasar as legumes por un pasapuré.

Cereais e patacas: As papas de cereais (papas de trigo, papas de millo), ou pan, as pastas e arroces deben constituír a base da alimentación do ancián. Debe adaptarse a textura e a presentación dos pratos.

Verduras e hortalizas: Recoméndase a lo menos un prato diario de puré de verduras e hortalizas. Para preparar ensaladas deben cortarse ben as hortalizas e verduras, pelar o tomate etc. Cando non é posible a achega de vexetais crus, poden pasarse pola licuadora (zume de tomate e cenoria)

Froitas: Aconséllase entre 2 ó 3 raciones de froita ao día. Pode consumirse ben cortadiña en cru, en compota, asada ou licuada.

Aceites e graxas: O aceite de oliva é o de elección. Deben evitarse as frituras, as salsas e reducir as graxas saturadas presentes sobre todo en alimentos de orixe animal (embutidos, carne con graxa visible, leite enteira), e produtos manufacturados (bolería, pastelería industrial, sobremesas lácteas preparados...).. A proporción na dieta non debe ser maior do 30% do aporte enerxético diario e alo menos as tres cuartas partes deben ser de orixe vexetal.

Recomendacións na alimentación no ancián.

- Planificar menús sinxelos e de fácil preparación.
- Presentar os alimentos de forma agradable e vistosa.
- Variar as formas de presentación e os alimentos diariamente.
- Preferir o aceite de oliva sempre que sexa posible
- Beber auga a intervalos regulares aínda sen sensación de sede. Tela sempre presente para non esquecerse
- Almorzar todos os días
- Facer de 4 a 5 comidas diarias, en cantidades moderadas, sendo a última comida de carácter frugal.
- Elixir alimentos de fácil mastigación como pasta, arroz, lácteos, vexetais cociñados, peixe cocido, carne picada, sopas, cremas...Se a deglutición está comprometida, debe configurarse unha dieta equilibrada, batida e pasada polo pasapuré .
- Cociñar con condimentos suaves e aromáticos. Evitar os picantes e ácidos.
- A degustación debe ser pausada, variando as presentacións e facendo dos días festivos e dos domingos unha comida "especial".
- As orientacións dietéticas deben ser pautadas de xeito individual. Deben terse en conta consideracións fisiolóxicas como o estado de saúde, as enfermidades subxacentes, as características socioculturais, o grado de autonomía, e os hábitos alimentarios.
- O calcio e a vitamina D son nutrientes fundamentais na alimentación do ancián. Recoméndase o consumo de lácteos desnatados pero enriquecidos en vitamina D, e o paseo ao aire libre, para que os raios do sol favorezan a síntese de vitamina D. A achega de alimentos lácteos nesta idade proporcionan moitas vantaxes dende o punto de vista nutricional, xa que son ricos en proteína, vitaminas, minerais e calcio. Algúns poden ter

un 80% de auga e ademais son de conservación e preparación fácil e non supón esforzo de mastigación.

- As carnes, os peixes e os ovos xunto con o arroz, a pasta o pan as verduras e hortalizas deben estar sempre presentes na alimentación do ancián.
- Moderar o consumo de café e bebidas excitantes.
- Moderar o consumo de sal ou prohibir consumo segundo patoloxía.
- Moderar o consumo de graxas de orixe animal como os prodos de charcutería, manteiga ou cortes de carne graxos.
- A actividade física no ancián contribúe a diminuír a perda de masa ósea, mellorar a función cardiovascular e a masa e a forza muscular. Ademais, prevé e mellora o sobrepeso. A prescrición de exercicio físico debe ser pomenorizado e "á carta". En xeral, recoméndase actividade física continuada e moderada.
- Manter contacto cos seus amigos, a súa familia ou a súa comunidade.

Algúns consellos

Se vive solo

Faga a compra con algún amigo

É máis entretido e poden intercambiar coñecementos, receitas...

Poden comprar a medias alimentos de baixo consumo, posiblemente aforren diñeiro.

Cociñe con anticipación

.. e conxele algunhas porcións de comida xa preparada. Xa estará lista para aqueles días "con poucas ganas para cociñar".

Coma regularmente con alguén cuxa compañía lle agrada.

Se vive acompañado

Aumente o interese pola comida

Dedíquenlle tempo, comparta a cociña e a mesa cos seus familiares.

Fagan da comida un momento especial, invite de vez en cando aos

seus fillos ou amigos a comer. Non fai falla que preparen pratos complicados, só que compartan a mesa.

Coma acompañado e en un lugar distinto ao que permanece habitualmente

Non dubide en solicitar consello e axuda. Consulte a seu médico o farmacéutico:

Se ten problemas para mastigar ben ou non ten desexos de comer

Se ten pouco ánimo. A morte de un ser querido ou o ter que mudarse do seu domicilio, poden afectar o seu desexo de comer.

Se debería tomar suplementos minerais o vitamínicos. Non o faga pola súa conta. É o seu médico o que debe aconsellarlle.

Se o seu peso é o correcto. Tanto o baixo peso como a obesidade pode causarlle problemas de saúde. Se vostede está en baixo peso, é posible que non estea recibindo suficientes nutrientes. Ademais, pode ter problemas na inmunidade, forza muscular diminuída e osteoporose. Se está en obesidade, ten máis risco de ter a presión arterial alta, o colesterol alto e enfermidades cardíacas. De todas formas, siga os consellos do seu médico se necesita baixar de peso.

Posibles problemas na alimentación do ancián	En lugar de:	Probe con:
Non pode mastigar ben	Froitas frescas	Puré de froitas frescas(plátano, laranxa, mandarina..) Compota de mazá ou pera Batido de froitas con iogur

	<p>Vexetais crus</p>	<p>Verduras cocidas, brandas, Puré de vexetais, zume de tomate e cenoria na licuadora.. Potaxe de verduras con patacas e legumes moi picadiñas</p>
	<p>Carne</p>	<p>Carne picada, croquetas con carne e polo. Engada clara de ovo cocida e un pouco de aceite de oliva cru aos purés de verduras. Ovos, peixe cocido, peituga de polo triturada con verduras. Puré de legumes sen pel con arroz ou patacas. Leite, iogur,</p>
	<p>Pan</p>	<p>Budín de pan, papas de maicena, de fariña de trigo, arroz, galletas brandas.</p>
<p>Ten pouca saliva</p>	<p>Dieta de textura branda con alto contido en auga. Purés de carne triturada e verduras, engadindo aceite de oliva en cru. Engadir líquido aos alimentos, evitando os secos e empalagosos. Tomar algún caramelo entre comidas. Evitar o tabaco e o alcohol Coidar a hixiene bucal</p>	

Alteracións dixestivas, flatulencia	Leite	Leite sen lactosa, alimentos cocidos e pasados polo pasa puré, iogur
	Vexetais como repolo e brécol	Zume de vexetais, follas de acelga, espinacas con pataca e cenoria
Problemas	O que pode facer	
Non pode ir ao mercado	Faga a compra nun supermercado con servizo a domicilio	
	Apunte nun papel o que lle gustaría comer e achégueo ao seu tendeiro de confianza. El levárallo a súa casa.	
	Pida axuda en programas de teleasistencia ou asistencia social.	
	Pídalle a un familiar ou veciño que vaia a facer a compra no seu lugar ou contrate a alguén so para que lle leve a compra a casa	
Falta de apetito	Sempre que poda non coma só. Comparta a comida con familiares e amigos	
	Faga 5 ou 6 comidas ao día, lixeiras e de pouco volume	
	Dieta variada e con alimentos fáciles de consumir.	

	<p>Tomar líquidos fóra da comida para evitar a sensación precoz de saciedade.</p>
	<p>Enriquecer os pratos sen aumentar o volume. Pódese engadir leite, ovo a distintas preparaci3ns.</p>
	<p>Fomentar o paseo, o saír da casa, a actividade física lixeira para estimular o apetito.</p>
	<p>Mellore o sabor dos alimentos. Use herbas aromáticas</p>
	<p>Pregunte ao seu médico se as súas medicinas poden causar problemas do apetito ou afectar o sabor dos alimentos. Pídalle que llas cambie se é posible.</p>
Poucos recursos	<p>Merque marcas "brancos" que levan o nome do almacén que os vende, posiblemente sexan máis baratos.</p>

	<p>Recorde que non sempre o máis caro é o mellor. Moitos iogures enriquecidos son máis caros e teñen máis graxas agregadas.</p> <p>A carne de polo o pavo é mais barata e é moi saudable para vostede.</p> <p>Evite refrescos e zumes comerciais. A froita fresca e as infusións son mellores opcións e máis baratas.</p> <p>O peixe conxelado ten o mesmo contido en proteína que o fresco.</p> <p>Recorde que a clara do ovo contén proteínas de alto valor nutricional.</p> <p>Evite mercar produtos preparados o con moitas alegacións de saúde, enriquecidos ou precociñados, xa que adoitan ser mais caros.</p> <p>Consuma os produtos frescos, de temporada nas prazas de abastos.</p> <p>Non escatime nos alimentos que vostede necesita como a carne, o peixe, as verduras e hortalizas, o leite e o aceite.</p>

