

## Parte I: Nutrición y Dietética en la Ancianidad

### Tema 5. PAUTAS PARA LA ELABORACIÓN DE DIETAS EQUILIBRADAS PARA ANCIANOS

*Introducción. Factores a considerar en el diseño de dietas para ancianos. Pautas dietéticas en personas mayores. Guías alimentarias para ancianos.*

El objetivo de este tema es hacer comprender al alumno las características de la dieta equilibrada, los factores que modifican los planteamientos dietéticos, las guías alimentarias y las pautas dietéticas, así como las estrategias de diseño y programación de dietas para personas mayores.

La introducción a este tema se centra en la descripción de la **dieta equilibrada en la tercera edad**. Una dieta equilibrada es aquella que trata, por un lado, de aportar toda la energía y nutrientes necesarios para evitar las llamadas enfermedades carenciales y que, al mismo tiempo, es útil para la prevención de alguna o del mayor número posible de las patologías más prevalentes.

Desde antiguo se incide en la idea de que una alimentación adecuada a lo largo de nuestra existencia conlleva a una vida más prolongada y saludable. En la etiología de muchas enfermedades degenerativas, una alimentación inadecuada constituye un factor principal o coadyuvante, lo que puede provocar que la persona mayor sufra una serie de discapacidades que inducen un deterioro en su calidad de vida. La mejora en la atención sanitaria y la prevención de los factores de riesgo vinculados a la dieta pueden contribuir no solo a incrementar la esperanza de vida, sino a que esta transcurra con menor incapacidad.

En el Tema 2 se han estudiado los principales cambios físicos, psicosociales, económicos y culturales que pueden afectar a la ingesta dietética y en definitiva al estado de salud de los ancianos. Integrando esa

información, en este tema se revisan los **factores a considerar en el diseño de dietas para ancianos** y se establecen las recomendaciones para garantizar una ingesta adecuada de energía y nutrientes.

A continuación, se explican **las guías alimentarias y las pautas dietéticas** para personas mayores. Las guías alimentarias son un conjunto de recomendaciones que tienen como objetivo fomentar una alimentación saludable. Son una herramienta educativa y contienen un conjunto de planteamientos que orientan a la población sobre el consumo de alimentos, con el fin de proveer un completo bienestar nutricional. Estas guías son dinámicas, temporales y flexibles, es decir, adaptables a las necesidades de las personas sanas de diferentes edades y a los requerimientos de energía, para individuos sedentarios o activos. Este apartado se ilustra además con ejemplos de algunas “Guías Alimentarias para personas mayores” que incluyen también otros aspectos de estilo de vida como la actividad física. Dentro de estas guías alimentarias es frecuente encontrar listados de pautas dietéticas en términos de alimentos que promueven unos hábitos dietéticos saludables.