

Nutrición y Dietética en Colectivos Específicos

Parte I. Nutrición y Dietética en la Ancianidad

Tema 5. Pautas para la elaboración de dietas equilibradas para ancianos

Dra. M. Arroyo Izaga

Dpto. Farmacia y Ciencias de los Alimentos. Universidad del País Vasco (UPV/EHU)



Fotografía de Charly Morlock

(publicada en Fotolibre con licencia  BY-SA)

<http://www.fotolibre.org/albums/userpics/10016/Chuletitas.jpg>



Fotografía de hassanbahrameh

(publicada en Fotocommunity con licencia  BY-NC-SA)

<http://www.fotocommunity.com/pc/pc/display/24668084>



ÍNDICE

1. Introducción

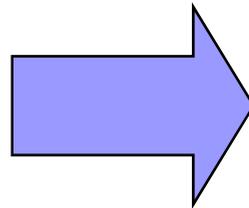
2. Factores a considerar en el diseño de dietas para ancianos

3. Pautas dietéticas en personas mayores

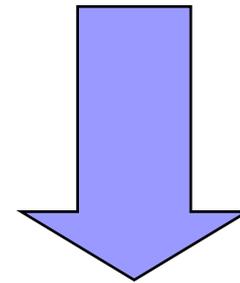
4. Guías alimentarias para ancianos

Cambios asociados al envejecimiento

- Fisiológicos
- Psicológicos
- Socioculturales
- Económicos



Cambios en la dieta

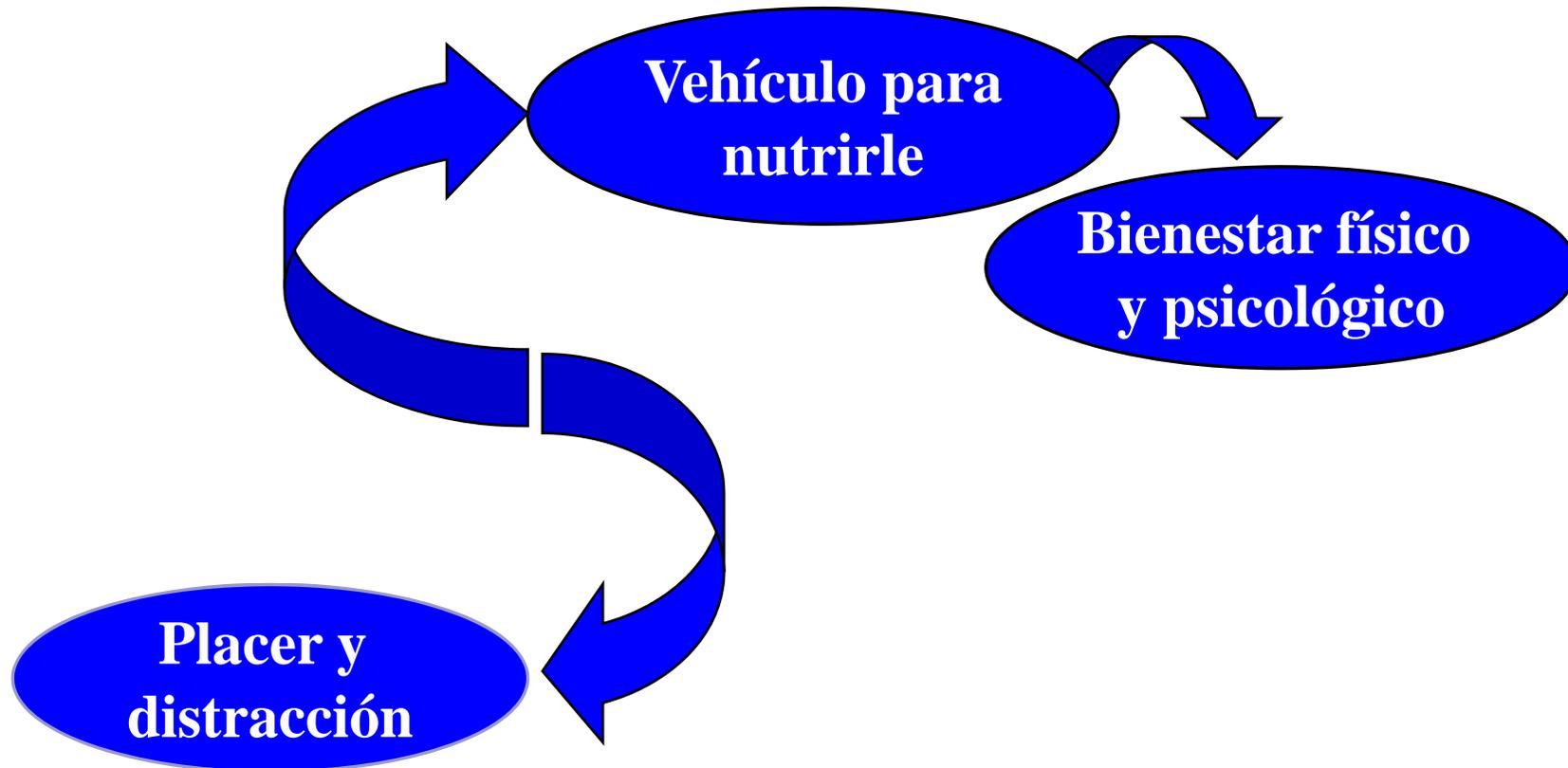


Estado nutricional

Tema 2.2. Cambios fisiológicos, funcionales y patológicos asociados a la vejez:

- Aparato gastrointestinal
- Nivel sensorial
- Nivel metabólico
- Nivel hormonal
- Nivel inmune
- Nivel cardiovascular
- Nivel renal
- Nivel neurológico
- Composición corporal

Alimentación en el anciano





Dieta equilibrada en el anciano

- 
- Óptimo estado de salud
 - Actividades físicas cotidianas

- Aporte de energía y nutrientes necesarios para:
 - Evitar deficiencias nutricionales.
 - Ayudar a prevenir enfermedades crónicas.

- Alimentos conocidos (de consumo habitual).
- Hábitos alimentarios personales.
- Palatable, buena elaboración y presentación.



Dieta equilibrada en el anciano

■ Variada

- Incluir alimentos de todos los grupos.

■ Moderada

- Exceso de ciertos nutrientes o componentes dietéticos → enfermedades crónico-degenerativas.
- Exceso de un alimento → desplazar o sustituir a otro/s.

■ Adaptada

- Cambios fisiológicos (composición corporal, etc.) y patológicos → variabilidad en las necesidades nutricionales.



ÍNDICE

1. Introducción

2. Factores a considerar en el diseño de dietas para ancianos

3. Pautas dietéticas en personas mayores

4. Guías alimentarias para ancianos

Factores a considerar en la elaboración de dietas para ancianos

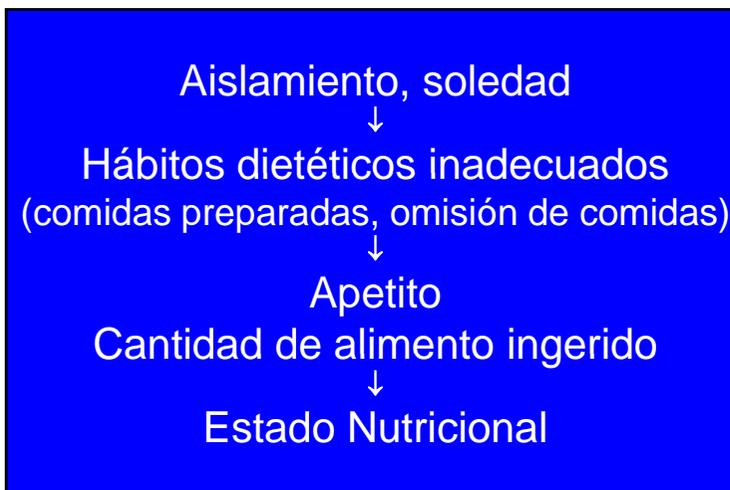
- Hábitos dietéticos

No cambiarlos si no existe una patología que los justifique

- Estado emocional y salud mental

- Capacidad de relación social

Comer solo = Comer mal, desequilibrado



Los mayores que comen solos tienen alto riesgo de malnutrición

Centros de Día



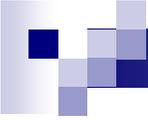
Factores a considerar en la elaboración de dietas para ancianos

■ Grado de actividad física

- Adecuada a capacidades y situaciones individuales.
- Mantener el tono muscular.
- Mejorar el estado de salud.

... y posibilidad de mantenerla

Movilización activa o pasiva



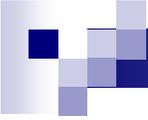
Factores a considerar en la elaboración de dietas para ancianos

■ Discapacidades

- **Sistema de ayuda a domicilio:**
 - Mantener y mejorar la calidad de vida en su medio habitual.
 - Alimentación equilibrada.

■ Problemas económicos

- **Servicios de Bienestar Social:**
 - Programas de ayuda domiciliaria
 - Comidas a domicilio
 - Bancos de alimentos
- **Menús equilibrados de bajo coste económico.**
- **Educación Nutricional:**
 - Personal cuidador
 - Usuario



Factores a considerar en la elaboración de dietas para ancianos

■ Peso corporal

Vigilar y frenar el sobrepeso

■ Digestiones

■ Apetito

Fácil digestión → ⊕ abs. nutr.

Garantizar ingesta adecuada

Estimular el apetito:

- Menús variados
- Presentaciones atractivas
- Distribución de las comidas /día

- La inapetencia es signo de alarma.
- El rechazo de alimentos puede ser una llamada de atención (posible problema afectivo).

- Psicoterapia de apoyo y atención individualizada.
- Dietas a la carta.



Factores a considerar en la elaboración de dietas para ancianos

- Insomnio

Actividad física y terapia ocupacional

**Bebida caliente antes de acostarse
Evitar bebidas estimulantes**

- Dentadura

Buenas condiciones higiénicas y mecánicas

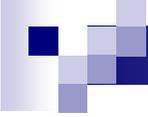
Factores a considerar en la elaboración de dietas para ancianos

■ Deterioro sensorial



- Presentaciones vistosas y agradables.
- Preparaciones culinarias sencillas.
- Potenciadores del sabor (especias).
- Composición cromática de los platos:
 - blanco-verde, blanco-rojo,
 - rojo-naranja-verde,
 - amarillo-verde.

Fotografía de Guanatos Gwyn
(publicada en Flickr con licencia  BY-NC-SA)
http://www.flickr.com/photos/g_w_y_n/2545544211/



Factores a considerar en la elaboración de dietas para ancianos

■ Hipofunción secretora digestiva

- Preparaciones culinarias sencillas (fácil digestión).
- Fraccionar las ingestas diarias (4-5 comidas).

■ Alteración en la abs. de nutrientes

- Cuidar la densidad nutricional de la dieta.
- Cuidar el aporte de nutrientes críticos.
- Monitorizar el estado nutricional.



Factores a considerar en la elaboración de dietas para ancianos

■ Enfermedades (reales o potenciales) y estado de salud

- Consejos dietéticos individualizados.
- Ajustar la composición de la dieta a las necesidades.
- Cuidar la textura.
- Considerar la utilización de suplementos dietéticos.



Modificación de hábitos dietéticos

- Facilitar la modificación voluntaria, progresiva y mantenida.
- Sugerir alternativas (fáciles de llevar a cabo) a las restricciones que se propongan.
- Evaluar las necesidades de restringir o modificar la dieta teniendo en cuenta....
 - efectos sobre la calidad de la dieta,
 - efectos sobre el estado nutricional.



ÍNDICE

1. Introducción

2. Factores a considerar en el diseño de dietas para ancianos

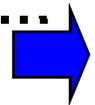
3. Pautas dietéticas en personas mayores

4. Guías alimentarias para ancianos



Pautas dietéticas en personas mayores

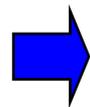
- Mejorar sus conocimientos dietéticos.
- Comprar adecuadamente.
- Dietas sencillas y fáciles de preparar.
- Placer y disfrute.
- No recalentar alimentos en exceso.
- Fraccionamiento adecuado de las ingestas.
- Comer despacio, masticando, lugar adecuado...





Pautas dietéticas en personas mayores

- Seleccionar alimentos de fácil masticación.
- Adaptar alimentos (energía / densidad de nutrientes).
- Atender a las dietas restrictivas.
- Incluir platos tradicionales.
- Incorporar frutas y verduras.
- Consumir aceite de oliva, pescado 'azul'.





Pautas dietéticas en personas mayores

- Consumir alimentos con fibra.
- Moderar el consumo de sal y azúcares.
- Ejercicio físico y peso estable.
- Cuidado bucal.
- ¿Complementos vitamínicos y minerales?



ÍNDICE

1. Introducción
2. Factores a considerar en el diseño de dietas para ancianos
3. Pautas dietéticas en personas mayores
4. Guías alimentarias para ancianos



Guías alimentarias para ancianos

- SENC. Guía de la alimentación saludable. 2004.

http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/come_seguro_y_saludable/guia_alimentacion2.pdf

- Guía de orientación nutricional para personas mayores.
Dirección General de Salud Pública y Alimentación.
Comunidad de Madrid.

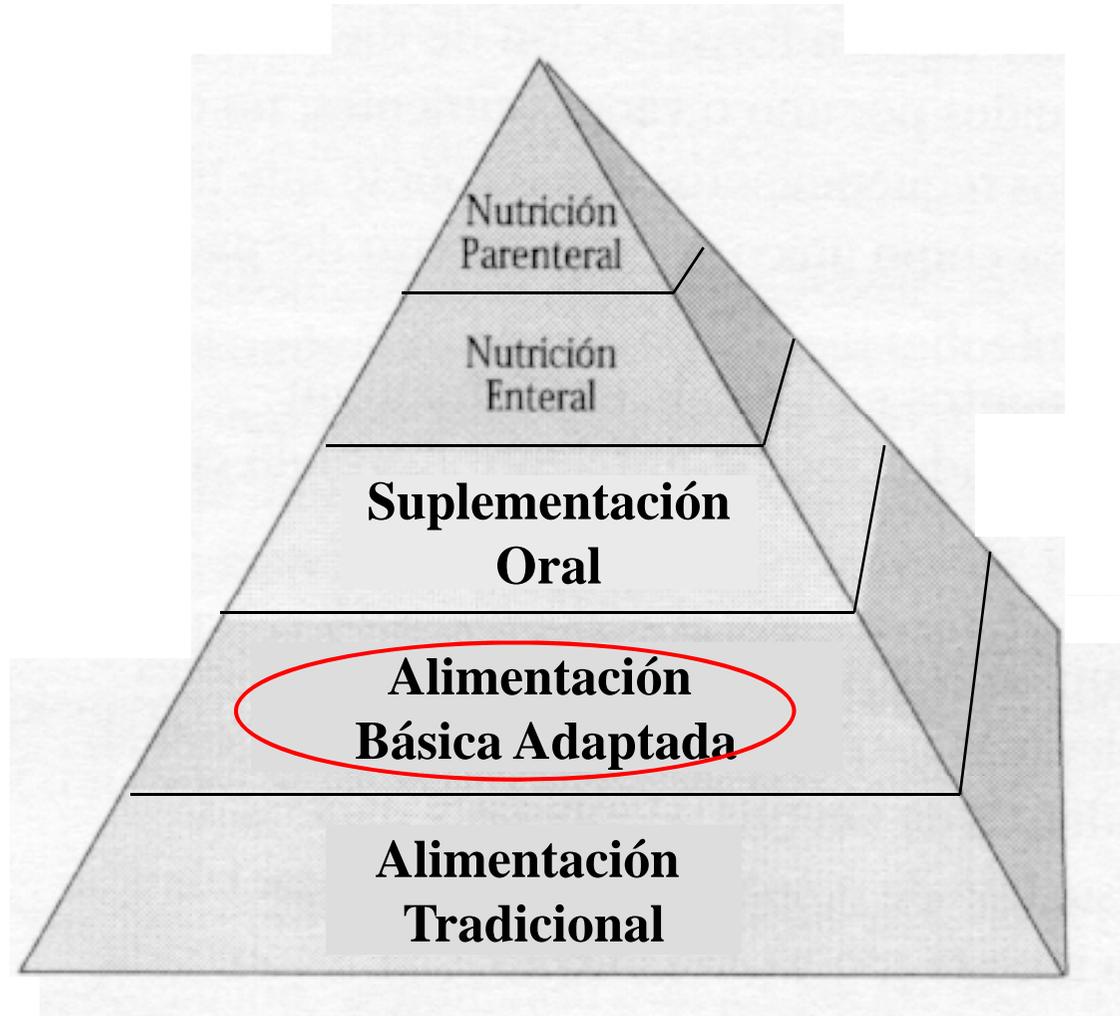
<http://www.publicaciones-isp.org/productos/f223.pdf>



Alimentación Tradicional (AT)

- Situaciones que dificultan un adecuado aporte nutricional:
 - Pérdida de autonomía.
 - Dificultad para comprar, preparar y cocinar.
 - Dificultad para masticar y/o deglutir.
 - Mayores nec. de nutrientes:
 - pérdida de peso,
 - úlceras por presión, etc.

Tipos de alimentación



Adaptación de Novartis Consumer Health S.A., 2002



Alimentación Básica Adaptada (ABA)

1. Dietas trituradas de alto valor nutricional:

- Plato principal: purés a base de carnes, aves, pescados o huevos, combinados con verduras, hortalizas, legumbres o cereales.
- Postres: purés de frutas (ricos en fibra, vitaminas y minerales).



Alimentación Básica Adaptada (ABA)

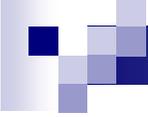
2. Modificadores de textura o productos con textura modificada → hidratar en caso de disfagia: gelatinas y espesantes.

3. Enriquecedores de la dieta:
 - Carbohidratos, proteínas, fibra, módulos vitamínico-minerales.
 - Sabor neutro.



ÍNDICE

1. Introducción
2. Factores a considerar en el diseño de dietas para ancianos
3. Pautas dietéticas en personas mayores
4. Guías alimentarias para ancianos



Tema 5. Pautas para la elaboración de dietas equilibradas para ancianos

CONCEPTOS CLAVE

- Dieta saludable: mantenimiento óptimo estado de salud y activ. físicas cotidianas.
- Cambios a nivel fisiológico, psicológico, sociocultural y económico pueden afectar a la alimentación.
- Dieta equilibrada: variada, moderada y adaptada a cambios fisiológicos y patológicos.
- Pautas dietéticas → guías alimentarias → pirámide alimentaria para personas >70 años.
- Si no es posible asegurar un adecuado aporte nutricional con la alimentación tradicional: alimentación básica adaptada, suplementación oral...