

Decálogo de alimentación saludable para personas mayores

Con la edad disminuye la apreciación de los sabores y olores de los alimentos y, en consecuencia, el apetito. Esta disminución de la ingesta puede conducir a estados de desnutrición que se podrían evitar proporcionando una alimentación que mantenga los patrones alimentarios a los que están acostumbrados desde su edad temprana.



Alimentos vegetales

Tienen un elevado contenido en nutrientes, sobre todo vitaminas C grupo B y K, minerales y fibra, necesaria esta última, para mantener la motilidad intestinal

Hortalizas. Consumo diario.

- Verduras de temporada, preferentemente de colores intensos, ricas en betacarotenos (calabaza, tomate, zanahoria, pimientos rojos...) o clorofila (pimiento verde, judías verdes, acelgas, coles...).
- Estas mismas verduras congeladas, son fáciles de preparar y tienen los mismos nutrientes que los vegetales frescos (guisantes, espinacas).



Cereales. Arroz o pasta cocinados de forma sencilla.

Frutas. Al menos 3-4 piezas al día.

- Tienen las mismas propiedades que las hortalizas, según el color.
- Pueden consumirse al natural, cocida o batida, añadiendo un poco de leche o agua, pero sin azúcar.

Legumbres. 2-3 veces a la semana. Pueden consumirse:

- Enteras o en puré. Cocinadas al natural o a la jardinera, añadiendo sólo un poco de aceite crudo durante la cocción.
- Recordad que las lentejas con arroz, son un plato completo con proteína de alto valor biológico.

Alimentos proteicos

Con la edad es recomendable aumentar la ingesta de proteínas por deficiencias en la absorción

Leche entera y derivados lácteos sin azúcar añadida. Tres o más raciones al día.

- Leche entera, yogur, queso, flan, natillas.
- Permite asegurar la ingesta de calcio y vitamina D, imprescindible para la absorción del calcio.

Pescado blanco o azul. Carnes magras (cordero, cerdo, ternera) **y aves** como pollo o pavo.

Cocinado de forma que facilite la masticación y la deglución: horno, guiso, en salsa o albóndigas.



Huevos. Excelente fuente de proteínas, fácil de ingerir en sus múltiples formas de preparación.



Legumbres con arroz.

Aunque son alimentos vegetales, juntos también son una buena fuente de proteínas de alto valor biológico y, preparadas de manera sencilla, son muy bien aceptadas por las personas de mayor edad.

Recomendaciones generales

Evite las calorías vacías: alcohol, snacks dulces y salados, refrescos y bebidas azucaradas.

Evitar carnes rojas, embutidos, mantequilla así como **alimentos procesados y bollería industrial**, que se caracterizan por un exceso de grasa, azúcar añadido y sal.

Recomendaciones generales

Tome suficientes líquidos: Con la edad disminuye la sed y las personas mayores, en general, beben pocos líquidos. Sin embargo, sus necesidades de este nutrientes se mantienen e, incluso, aumentan. Hay que mantener la ingesta de agua y otros líquidos (zumos naturales, infusiones, caldos) en una cantidad aproximada de **8 vasos diariamente**.

Actividad física diaria, siempre que sea posible. Disminuye la pérdida de masa muscular, mejora el apetito y contribuye a una mejor calidad de vida. Si presenta dificultad para caminar, se recomienda levantarse y sentarse unas cuantas veces, distribuido a lo largo del día.

Vigilancia de la **disfagia** mediante la realización de test y si es necesario, modificar la textura de los líquidos para evitar broncoaspiración.

Mantener la **distancia de seguridad** también **durante las comidas**, la tos producida por la disfagia puede ser un vehículo de transmisión de virus.

Ante la duda consulte con su enfermera

www.adenyd.es



www.adenyd.es



@adenyd_asoc



@Adenyd