

8. NUTRICIÓN EN EL ANCIANO

En general se acepta el criterio de considerar que una persona se encuentra en la tercera edad a partir de los 65 años, aunque esta apreciación nunca es exacta, pues ocurre que el envejecimiento es un proceso progresivo que no todas las personas sufren con la misma intensidad. Actualmente se utiliza el término de "muy ancianos" para los que tienen más de 80 años y así diferenciarlos de los más jóvenes, dada la longevidad creciente que en general se observa en la población.

Cuando hablamos de la nutrición en el anciano, habremos de señalar la inadecuada alimentación que predomina en este grupo de la población, por todos los factores bio-psico-sociales que le acompañan y que empezando por señalar la pérdida de la dentadura, los trastornos de la digestión, los del tránsito intestinal como el estreñimiento, hasta las gastritis medicamentosas que limitan indudablemente una adecuada digestión, o bien la influencia de otros males somáticos como el dolor y los psicósomáticos que producen anorexia como la depresión. Otros factores como la soledad en que muchos viven con limitaciones físicas para disponer de alimentos frescos, que cubran además el gusto o la apetencia del día con la frecuencia necesaria los traiga.

Necesidades nutricionales:

- **ENERGIA** (hidratos de carbono y grasas): la alimentación debe aportar menos calorías que en etapas anteriores de la vida, y si no es así se tiende a engordar. El nivel de azúcar en sangre es más elevado de lo normal y por ello es preferible que consuma menor cantidad o con menor frecuencia dulces, repostería, bebidas con azúcar...

No es el caso de alimentos como los cereales (pan, arroz, pasta...), patatas y legumbres; la base de nuestra alimentación, los cuales deben estar presentes en cada una de las comidas del día. Trate de no abusar de alimentos grasos de origen animal (mayonesa, nata, mantequilla, quesos curados, carnes grasas, embutidos, fiambres y patés...) ya que se relacionan con niveles altos de colesterol y otras grasas (triglicéridos) que tienen que ver con las enfermedades cardiovasculares.

Por otro lado, puede ocurrir que no tome calorías suficientes por falta de apetito, malestar u otras causas. Para combatir esta situación elabore platos completos, de poco volumen, pero muy nutritivos (puré con pollo o pescado blanco, etc.)

- **PROTEÍNAS**: es necesario incluir alimentos ricos en proteínas completas que contribuyen a mantener nuestros órganos, tejidos (músculos, huesos...) y sistema de defensas en buenas condiciones para combatir eficazmente infecciones y enfermedades. Para ello basta que tome cada día cantidad suficiente de leche y lácteos, carne o pescado o huevo como segundo plato en las principales comidas y sus derivados (yogures, quesos poco curados, fiambres, jamón, etc.), en menor cantidad en almuerzos y meriendas.

- **VITAMINAS, MINERALES, AGUA Y FIBRA**: son sustancias que regulan todos los procesos que tienen lugar en el organismo. Por ello, es recomendable que coma diariamente algo de verdura y fruta fresca. Por otro lado, no descuide tomar cantidad suficiente de líquidos, especialmente en temporadas de calor intenso. Si incluye agua, zumos de frutas, infusiones, caldos y sopas, gelatinas de sabores... a lo largo del día, esto le ayudará a limpiar su organismo, conseguirá evitar la deshidratación y reducir el riesgo de infecciones respiratorias y urinarias.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Variar al máximo la alimentación
- Mantener unos horarios de comidas de un día para otro
- Distribuir la alimentación en 5-6 tomas/día, conviene comer más a menudo pero menores cantidades
- Técnicas culinarias y condimentación: prefiera las más sencillas y suaves; cocido, vapor, horno, plancha, papillote, guisos y estofados con poco aceite y quitando la grasa visible del alimento antes de su cocinado... Para condimentar puede emplear gran variedad de especias y hierbas frescas que enriquecen en aromas y sabores el menú de cada día
- Consuma ocasionalmente o en poca cantidad alimentos que aportan muchas calorías pero que no nutren: dulces, repostería, bebidas azucaradas, bebidas alcohólicas, etc.

Alimentos	Observaciones	Raciones y frecuencia de consumo recomendadas
Leche y derivados	<ul style="list-style-type: none"> * Buena proporción de proteínas de calidad y de calcio. * Controlar los lácteos ricos en grasa. * Aportan una ingesta adicional de líquido. * Limitar el consumo de quesos semiurados y curados, fundidos (grasos y ricos en sodio). 	2- 3 raciones/día
Carnes magras	<ul style="list-style-type: none"> * Ricas en proteínas y hierro de fácil absorción. * Evitar o limitar los embutidos (los hay pobres en sodio), foie gras y patés 	< 6 raciones/ semana
Visceras	<ul style="list-style-type: none"> * Sólo se recomienda el hígado por su riqueza en hierro y ácido fólico (vitamina B9). * Son alimentos ricos en purinas y colesterol. 	< 1 ración cada 15 días
Pescado	<ul style="list-style-type: none"> * Los azules contienen ácidos grasos insaturados y W-3, cardiosaludables. * Evitar conservas, ahumados, salazones por su aporte de sodio. * Retirar bien las espinas... 	Mínimo 4 raciones/semana
Huevos	<ul style="list-style-type: none"> * Hasta 4 unidades a la semana. 	3 raciones/semana
Cereales y derivados	<ul style="list-style-type: none"> * Contienen hidratos de carbono complejos (almidón). * Son pobres en grasa y fibra (salvo los integrales). * Adaptar la textura y presentación, aportando la máxima variedad. 	Deben estar presentes en cada una de las comidas del día
Legumbres	<ul style="list-style-type: none"> * Ricas en hidratos de carbono complejos, proteína vegetal, fibra y minerales. * En algunos casos se hará por el pasapurés, para retirar la fibra (hollejos) y mejorar su digestibilidad. Combinar sólo con verduras y arroz o patata, evitando los ingredientes grasos de origen animal (tocino, chorizo, etc.) 	2-3 raciones/semana (como primer plato o guarnición de los segundos)
Verduras y hortalizas	<ul style="list-style-type: none"> * Se recomienda incluir en las ensaladas tomate o zanahoria rallada para asegurar que se cubren las necesidades de Vitamina A. 	Diario
Frutas frescas	<ul style="list-style-type: none"> * Tomar fruta cruda madura o macedonia de fruta fresca bien troceada y zumos sin azucarar. * Consumirla también en compotas o asada. 	Diario
Frutos secos	<ul style="list-style-type: none"> * Pueden resultar indigestos por su contenido graso y de fibra. 	Ocasional, si se tolera. Preferirlos crudos y sin sal.
Azúcares y derivados	<ul style="list-style-type: none"> * Moderar su consumo, aportan calorías vacías. 	Dependerá de las calorías de la dieta y de si existe diabetes.
Aceites y grasas de consumo	<ul style="list-style-type: none"> * Especialmente recomendado el aceite de oliva virgen para aliños en crudo. * Para freír, emplear preferiblemente el de oliva. * Se admite en crudo el empleo de aceite de semillas (girasol, maíz...), para elaborar mayonesas, aliñar ensaladas, etc. * Preferir la mantequilla o la margarina en crudo. 	No abusar de su consumo
Bebidas alcohólicas	<ul style="list-style-type: none"> * Moderar su ingesta, son calorías "vacías", sin valor nutritivo. * Consumir preferiblemente vino tinto en las comidas, si hay costumbre y no existe contraindicación médica. * No tomar licores de alta graduación. 	Máximo 1-2 vasitos al día junto con las principales comidas