

Recomendaciones nutricionales generales

Cada vez hay más evidencia de cómo la nutrición es de **vital importancia** para mantener un estado de salud óptimo durante todas las etapas de la vida, ya que, a través de este hábito tan importante en nuestro día a día, incorporamos la energía necesaria para todos nuestros procesos vitales y el combustible imprescindible para nuestras células (y nuestra microbiota). Una alimentación saludable es aquella que nos permite **mantener el funcionamiento óptimo del organismo, conservar la salud y disminuir el riesgo de enfermedades**.

Lo más importante a tener en cuenta cuando planificamos nuestros platos y menús es que éstos deben de ser **variados** y contener los principales **macronutrientes**: proteínas, grasas e hidratos de carbono.

Como base para el día a día, podemos tener de referencia el “método del plato” y así que nos sea más sencillo saber si nuestra alimentación es equilibrada o por el contrario nos está faltando algo. Este plato consiste en una división en la que:

- Medio plato (o al menos 1/3) deben de ser **vegetales** (cuantos más colores, ¡mejor!), las patatas no cuentan!!!
- ¼ aproximadamente debe de ser **proteína** (vegetal o animal)
- Otro cuarto de nuestro plato, aunque esto dependerá de nuestro nivel de actividad física, serán carbohidratos (legumbres, arroz, quinoa...) evitando las harinas refinadas. Si nuestra actividad física es baja podemos aumentar la cantidad de verduras y disminuir la de CH, por ejemplo.
- Todo esto se acompañará siempre de **grasas buena** (AOVE, aguacate, frutos secos...)

Gestionado por:



Subvencionado por:





No olvidar que nuestro plato debe de estar siempre acompañado por agua, limitando el consumo de otro tipo de bebidas (zumo, alcohol, refrescos y bebidas azucaradas...). El café o té/infusiones pueden ser buenos aliados en algunos momentos (prestar atención a qué endulzante usamos, especialmente en personas con diabetes u otras patologías, lo mejor sería tomarlos sin nada).

Además de estos macronutrientes que componen nuestro plato, es importante destacar que el consumo de frutas y verduras debe de ser **diario** ya que nos aportan muchos **micronutrientes**.

Vegetales en cada comida, 2-3 piezas de fruta al día. Cuanta más variedad de colores, ¡mejor!

Incorporar, además, alimentos **prebióticos** (presentes en muchos alimentos, especialmente frutas y verduras) y **probióticos** (yogur natural, kéfir...) nos ayudará a mantener una buena salud intestinal.

En resumen:

PRIORIZA	REDUCE
El consumo de FRUTAS y VERDURAS	AZÚCAR y BOLLERÍA
Las LEGUMBRES y proteínas de calidad	Carnes ultraprocesadas (embutido...)
EL AGUA e INFUSIONES	ZUMOS y REFRESCOS
Los FRUTOS SECOS y GRASAS DE CALIDAD	SALSAS y ADEREZOS
El ejercicio físico diario y la exposición al SOL	EL SEDENTARISMO

Gestionado por:



Subvencionado por:

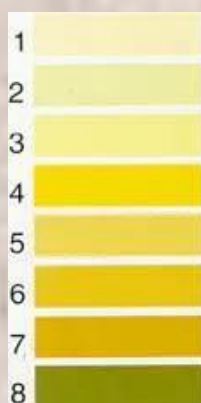


La frecuencia de comidas diarias dependerá de la persona y sus señales de hambre-saciedad, pero por norma general será suficiente con realizar **2-3 ingestas diarias**, dejando las horas de sueño como horas de ayuno para que nuestro intestino tenga tiempo de limpiarse correctamente.

Muchas veces, con la edad, estas señales, así como la sensación de sed, se pierden, por lo que habrá que prestar especial atención a los posibles signos de desnutrición/deshidratación* en personas mayores. Estos síntomas/signos son los siguientes:



- Somnolencia
- Confusión
- Hipotensión
- Disminución de salivación
- Micciones escasas, orina oscura (en la escala de Armstrong podemos observar el color de la orina, donde del 1-3 estaríamos hidratados, del 4-6 deshidratados y entre 7-8 severamente deshidratados)
- Sequedad mucosas
- Comer menos
- Pérdida de peso involuntaria
- Fatiga
- Más adormilado y menos alerta



*Prestar siempre mayor atención en épocas de verano (o de mucho calor), tras ejercicio físico y en situaciones especiales (heridas, fiebre, vómitos...).

Las personas que han sufrido un accidente o están convalecientes (cadera, fracturas...) y las personas con demencia, cáncer, UPP, ictus o disfagia tienen un mayor riesgo de sufrir malnutrición, por lo que habrá que estar pendientes de realizar una adecuada adaptación de la dieta en cada uno de los casos, así como de realizar recordatorios para la ingesta adecuada de agua, evitando la deshidratación.

Será muy importante también prestar **mucha atención** a las personas con disfagia, así como formar adecuadamente al equipo de profesionales, ya que el 45% de los casos de neumonía por aspiración terminan con el fallecimiento de la persona.

Gestionado por:



Subvencionado por:





Como se ha comentado en párrafos anteriores, para mantener un buen estado de salud y evitar la pérdida de masa muscular, será también **importante** prestar atención al ejercicio físico.

Fomentar la realización de actividad física dentro de la vida de los centros residenciales es

transcendental, ya que a menor porcentaje de masa muscular se asocian mayores niveles de morbilidad y mortalidad.

Si, además, este ejercicio físico se realiza al aire libre fomentaremos la exposición al sol y la síntesis de vitamina D, cuya deficiencia cada vez se asocia más al riesgo de padecer diferentes enfermedades (osteoporosis, cáncer, diabetes, enfermedad coronaria...).

Por lo tanto, **por norma general**, debemos hacer especial hincapié en el nivel de actividad física que realizamos a diario, así como de nuestra exposición al sol, mantener un adecuado descanso (7-8h) y una buena hidratación y basar nuestra alimentación en comida real, dejando para ocasiones puntuales todos aquellos alimentos ultra procesados hechos a base de azúcar y harinas refinadas.

Probabilidad de deficiencia de un mineral o vitamina,
a las que prestar mayor atención (analítica):

Puede darse si no se tiene cuidado

Magnesio

Es muy importante para la coagulación, la contracción muscular y el correcto funcionamiento del sistema inmunitario.

Lo encontramos en: vegetales de hoja verde, moluscos, crustáceos y frutos secos

Común

Vitamina D. favorece la absorción de calcio y fósforo.

Se obtiene de una exposición adecuada al sol, pescados grasos, lácteos enteros, huevos...

Gestionado por:



Subvencionado por:



Lares Asociación. Modelo de nutrición saludable y ejercicio físico en Atención Integral y Centrado en la Persona y con perspectiva de género

Selenio

Su deficiencia puede aumentar el riesgo de cáncer o enfermedad coronaria.

Lo encontramos en: vísceras, mariscos, leche y derivados, carnes, vegetales verdes...

Hierro

Más común su deficiencia en mujeres.

Lo encontramos en: carnes, vísceras, leguminosas y frutos secos. Se absorbe mejor acompañado de vitamina C y peor si se acompaña de lácteos.

Vitamina K

Importante para la coagulación y el desarrollo del hueso.

Lo encontramos en: repollo, coles, espinacas, leguminosas, coliflor, brécol, hígado...

Vitamina B9

Su deficiencia contribuye a la aparición de enfermedades cardiovasculares

Lo encontramos en: vegetales de hoja verde, legumbres e hígado

Vitamina B12

Su deficiencia produce anemia perniciosa y la degeneración de neuronas.

Lo encontramos en: carnes, pollo, lácteos y huevos.

Gestionado por:



Subvencionado por:

