



Fundación  
**Edad & Vida**

Instituto para la mejora, promoción  
e innovación de la calidad de vida  
de las personas mayores

# Guía para la ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN de las **personas mayores**



Octubre 2013

# 1 LAS PERSONAS MAYORES

Alimentarse adecuadamente es algo que va más allá de ser una actividad más o menos placentera: es un requisito para vivir más años, para vivirlos mejor y para disminuir la posibilidad de aparecer determinadas enfermedades y discapacidades. Una **alimentación adecuada, unos hábitos dietéticos saludables, reducen el riesgo de enfermedades** cardíacas, accidente cerebrovascular, diabetes, osteoporosis, anemia y algunos tipos de cáncer. Además, si usted ya padece alguna enfermedad crónica, una dieta adecuada le ayuda a controlarla mejor evitando o enlenteciendo su progresión.

En el estado nutricional de las personas mayores influyen varios factores: disminución de la actividad física, pérdida de piezas dentarias, alteraciones en los sentidos del gusto y el olfato, disminución de la sensación de sed, disminución de la capacidad digestiva, aparición de enfermedades, toma de medicamentos. Por otra parte, el estado nutricional también depende de nuestros hábitos alimentarios, que son el resultado de toda una vida y que a veces se fundamentan en costumbres, mitos o tradiciones en ocasiones difíciles de modificar. Sin embargo, siempre se está a tiempo de reconducir las cosas.

*Nunca es tarde para adoptar unos hábitos de vida saludables*

## 2 LA DIETA SALUDABLE

### 2.1. Alimentación

Vivimos en un país que tradicionalmente ha seguido unos hábitos nutricionales buenos para la salud. Se ha demostrado que la dieta mediterránea (elevado consumo de cereales, frutas, verduras, pescado y aceite de oliva) previene la aparición de muchas enfermedades crónicas y que las personas que la siguen tienen más posibilidades de vivir más y mejor.

Como se ve en la tabla de las páginas 6 y 7, una alimentación variada, con todos los grupos de alimentos, ayuda a obtener todos los nutrientes que el cuerpo necesita para realizar todas sus funciones.

### ➤ *Recomendaciones generales:*

- Debe seguir una dieta variada (su dieta debe contener todos los grupos de alimentos mencionados en la tabla de las páginas 6 y 7).
- Coma lo necesario para mantener su peso recomendado según su altura (si es necesario, consúltelo a su médico).
- Si no puede masticar bien, modifique la consistencia o textura de los alimentos.
- Si ha de realizar alguna dieta especial (sin sal, baja en grasas, etc.), hágalo siguiendo siempre las indicaciones y consejos de su médico. Consúltele cualquier duda.
- Coma tres comidas completas al día (desayuno, comida y cena), aunque es recomendable realizar seis (vea el ejemplo de menú equilibrado, página 5).
- Cocine la comida para hacerla lo más apetecible posible.
- Tómese el tiempo necesario para comer.
- Procure comer en compañía.
- Modere el consumo de sal y azúcar.
- Modere los fritos y el consumo de grasa.

## 2.2. Hidratación

Con la edad se deteriora la capacidad para conservar el agua del cuerpo; en concreto, disminuye la sensación de sed, puede haber dificultad para tragar líquidos y la capacidad del riñón para concentrar la orina es menor. También se bebe poca agua debido al miedo a que aumente la incontinencia de orina.

*Recuerde que... el balance hídrico (relación entre los líquidos que se beben y los que se pierden a través del sudor, la orina, la respiración y la transpiración de la piel) debe ser equilibrado. Si pierde más líquido del que ha consumido puede sufrir deshidratación.*

## ➤ *Recomendaciones generales:*

- Tome diariamente un mínimo de 2 litros de líquidos al día, aunque no note sensación de sed.
- El agua es la mejor bebida. También ayudan a hidratarse las infusiones, caldos, zumos, refrescos, etc., o algunos alimentos, como las frutas y las verduras (melón, sandía, naranja, gazpacho, etc.).
- En verano y en ambientes calurosos, es necesario beber más, pero en pequeñas cantidades y frecuentemente.
- Si se ha comido más de lo normal, también hay que beber algo más de lo habitual.
- Las bebidas alcohólicas no sirven para la hidratación.
- Si se atraganta cuando bebe líquidos, consúltelo con su médico. En el apartado de disfagia (págs. 22 y 23) encontrará más información sobre este problema.
- Estas recomendaciones van dirigidas a la población general. Téngase en cuenta que para las personas que padecen algunas enfermedades (renales, cardíacas, hepáticas, etc.) puede no ser bueno beber demasiados líquidos. En caso de duda, consúltelo con su médico.

### *Ejemplo de distribución de 2l de líquido al día*

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA	RECENA
					
					
LECHE Y ZUMO	AGUA E INFUSIÓN	AGUA	LECHE E INFUSIÓN	SOPA/CREMA Y AGUA	LECHE

*(Se calcula en este caso que un vaso contiene 200 ml de líquido)*

# Un menú equilibrado...



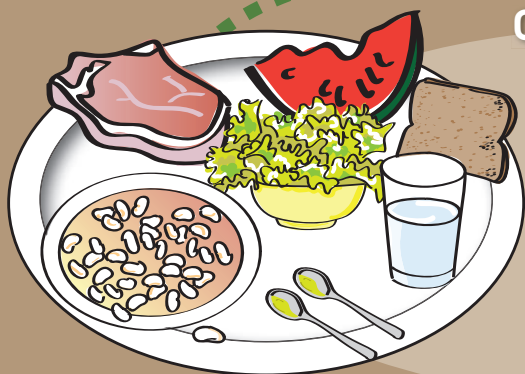
## DESAYUNO

- 1 vaso de leche con té o café
- 1 panecillo de pan integral
- 1 loncha de jamón o pavo
- 1 vaso de zumo



## MEDIA MAÑANA

- 1 taza de leche con café
- 1 pieza de fruta (manzana/kiwi/pera)
- 1 vaso de agua

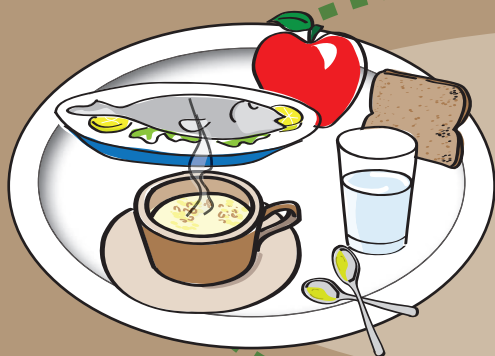
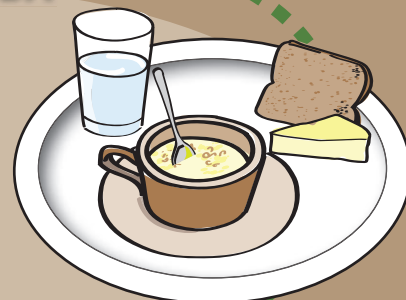


## COMIDA

- 1 plato de pasta, arroz, patata o legumbres
- 1 ración de carne con ensalada
- 2 cucharadas de aceite
- 1 panecillo integral
- 1 pieza de fruta
- 1 vaso de agua

## MERIENDA

- 1 taza de leche (con malta, Eko®, chocolate, etc.)
- 1 panecillo integral
- Queso desnatado, o 1 loncha de jamón serrano magro o fiambre de pavo
- 1 vaso de agua



## CENA

- 1 crema de verduras
- 1 ración de pescado o 2 huevos
- 2 cucharadas de aceite
- 1 panecillo integral
- 1 pieza fruta (fresca, cocida, al horno o en su jugo)
- 1 vaso de agua

## ANTES DE DORMIR

- 1 vaso de leche o 1 yogur



# Raciones diarias recomendadas de alimentos

## LÍPIDOS O GRASAS

ENERGÍA

combustible para las diferentes actividades

## GLÚCIDOS O HIDRATOS DE CARBONOS

ENERGÍA

combustible para las diferentes actividades

## PROTEÍNAS

MATERIA

para construir nuevas estructuras y mantener la musculatura

## VITAMINAS Y MINERALES

SUSTANCIAS REGULADORAS

para controlar el buen funcionamiento de todos los procesos

## FIBRA

SUSTANCIA REGULADORA

para controlar la función intestinal

## AGUA

VEHÍCULO DE TRANSPORTE de las sustancias necesarias hasta nuestras células

GRUPO DE ALIMENTOS	FRECUENCIA
FRUTOS SECOS 	3-7 raciones / semana
ACEITE DE OLIVA 	3-6 raciones / día
MANTEQUILLA, MARGARINA Y BOLLERÍA 	Ocasional y moderado
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS 	Ocasional y moderado
ARROZ, PAN Y PASTA INTEGRALES 	4-6 raciones / día formas integrales
LEGUMBRES 	2-4 raciones / semana
DULCES, SNACKS, REFRESCOS 	Ocasional y moderado
FRUTOS SECOS 	3-7 raciones / semana
LECHE Y DERIVADOS 	2-4 raciones / día
PESCADOS 	3-4 raciones / semana
CARNES MAGRAS, AVES Y HUEVOS 	3-4 raciones de cada a la semana (alternar)
LEGUMBRES 	2-4 raciones / semana
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS 	Ocasional y moderado
FRUTAS 	≥ 3 raciones / día*
VERDURAS Y HORTALIZAS 	≥ 2 raciones / día*
LEGUMBRES 	2-4 raciones / semana
FRUTOS SECOS 	3-7 raciones / semana
FRUTAS 	≥ 3 raciones / día*
VERDURAS Y HORTALIZAS 	≥ 2 raciones / día*
LEGUMBRES 	2-4 raciones / semana
FRUTOS SECOS 	3-7 raciones / semana
ARROZ, PAN Y PASTA INTEGRALES 	4-6 raciones / día formas integrales
AGUA DE BEBIDA 	4-8 raciones / día

\* La suma de raciones de frutas, verduras y hortalizas debería ser de 5 al día.

PESO POR RACIÓN (CRUDO Y NETO)	MEDIDAS CASERAS
20-30 g	1 puñado o 15-20 unidades
10 ml	1 cucharada sopera
Pasta, arroz: 60-80 g / pan: 40-60 g	1 plato / 3-4 rebanadas o un panecillo
60-80 g	1 taza de café
20-30 g	1 puñado o 15-20 unidades
Leche: 200-250 ml, yogur: 200-250 g, queso curado: 40-60 g, queso fresco: 80-125 g	1 taza de leche, 2 unidades de yogur, 2-3 lonchas de queso, 1 porción
125-150 g	1 filete
100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
60-80 g	1 taza de café
120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas... 2 rodajas de melón...
150-200 g	1 plato de ensalada variada, 1 plato de verdura cocida, 1 tomate grande, 2 zanahorias
60-80 g	1 taza de café
20-30 g	1 puñado o 15-20 unidades
120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, fresas... 2 rodajas de melón...
150-200 g	1 plato de ensalada variada, 1 plato de verdura cocida, 1 tomate grande, 2 zanahorias
60-80 g	1 taza de café
20-30 g	1 puñado o 15-20 unidades
Pasta, arroz: 60-80 g / pan: 40-60 g	1 plato / 3-4 rebanadas o un panecillo
200 ml aproximadamente	1 vaso o botellín pequeño

# 3 HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Una dieta adecuada debe ser complementada con otros hábitos de vida saludable

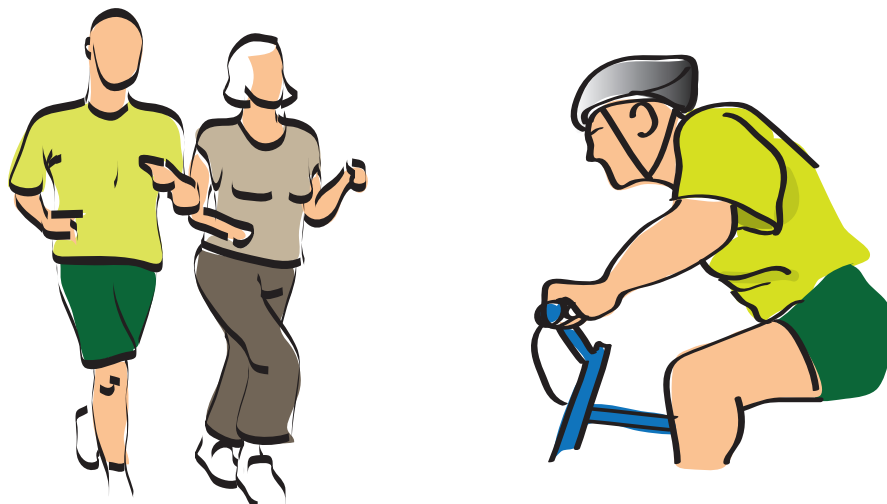
## 3.1. Exposición solar

Con frecuencia los niveles de vitamina D son bajos en las personas mayores, lo que aumenta el riesgo de osteoporosis, fracturas, caídas y pérdida de autonomía en general. La mayoría de la vitamina D se sintetiza en la piel por acción de los rayos solares. Por eso se recomienda tomar el sol de 10 a 15 minutos tres veces a la semana. Es necesario que el sol incida sobre la piel de la cara, los brazos, la espalda o las piernas (sin protector solar). Si usted se expone al sol más tiempo, se debe usar protector solar para evitar el riesgo de cáncer de piel. Ha de saber que la piel expuesta a la luz solar en espacios cerrados a través de una ventana no producirá vitamina D.

## 3.2. Actividad física

Los dos pilares básicos para un envejecimiento satisfactorio son una dieta adecuada y la actividad física. Además, los beneficios de ambos hábitos de vida están interrelacionados y se potencian mutuamente.

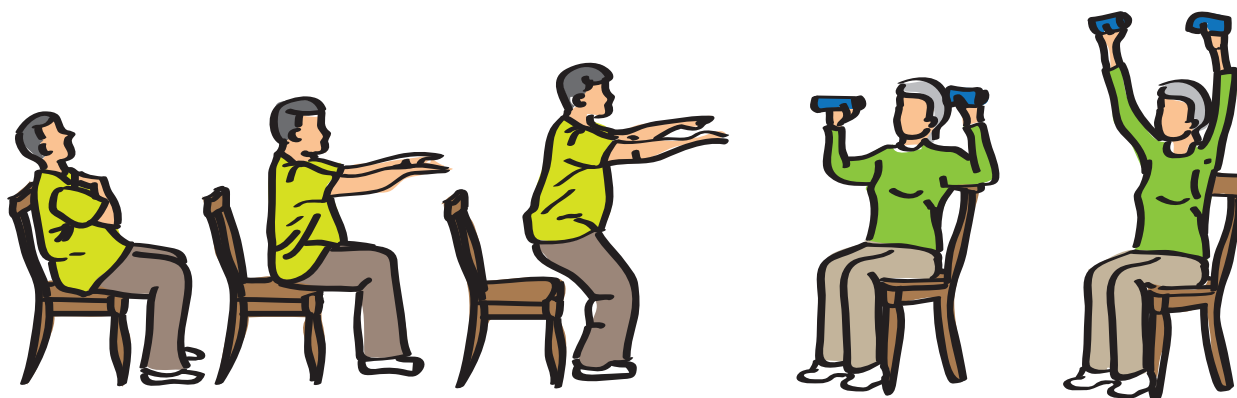
El **ejercicio aeróbico** (caminar deprisa, correr, bailar, nadar, bicicleta) implica movimientos repetitivos que utilizan muchos músculos. Ese ejercicio aumenta la frecuencia cardíaca y respiratoria, así como la temperatura corporal, con lo que se mantiene y mejora la salud cardiovascular. Se recomienda realizarlo al menos tres días a la semana, con un total de 2 horas y media semanales si la intensidad es moderada, o 1 hora y cuarto semanal si la intensidad es más vigorosa.







Los **ejercicios de potenciación muscular** son aquellos que requieren fuerza muscular para mover o sostener peso. Son beneficiosos para mantener o mejorar la masa, fuerza y potencia muscular. Pueden realizarse utilizando pesas, máquinas de pesas, bandas elásticas, lastres, levantar el propio cuerpo u objetos del domicilio (de diferentes pesos), subir escaleras, etc. Se aconseja realizar estos ejercicios dos o tres veces por semana, implicando todos los grandes grupos musculares (piernas, caderas, cintura, tórax, abdomen, hombros, brazos) con una intensidad media o vigorosa en función del estado de forma.



Los **ejercicios de flexibilidad** mantienen la capacidad de mover las articulaciones y evitan que se anquilosen. Mejoran la capacidad funcional y disminuyen el riesgo de caídas. Se aconseja realizarlos al menos dos días por semana.



Los **ejercicios de equilibrio** ayudan a mantener la independencia funcional y a tener una marcha mejor y más segura, evitando las caídas. Ejemplos: mantenerse sobre un solo pie; caminar de lado; caminar hacia atrás; caminar en línea recta haciendo que el talón del pie que adelantamos toque la punta del pie que está fijo en el suelo; etc. Deben realizarse al menos tres días a la semana.



### ➤ *Recomendaciones:*

- Deje que el sol incida sobre su cara, brazos, espalda o piernas 10-15 minutos al menos tres veces por semana sin protección solar. Si tiene dudas, consúltelas a su médico o dermatólogo.
- Lleve una vida lo más activa posible de acuerdo con su forma física.
- Procure realizar cada día un poco más de actividad en lugar de un poco menos.
- Consulte con su médico o fisioterapeuta el tipo, la intensidad y la duración de la actividad que a usted más le convenga.

***Recuerde que... descansar bien las horas necesarias mejora la sensación de bienestar. Mantener una vida activa social e intelectualmente ayuda a sentirse útil y a prevenir el deterioro cognitivo.***

## 4 LA COMPRA SALUDABLE Y ECONÓMICA

Veamos qué se debe hacer para realizar una **compra saludable a la vez que económica**:

- **No vaya a comprar con hambre.**
- **Planificación:** es importante realizar una planificación de las comidas para saber los ingredientes o materias primas que debemos comprar. Hay que planificar las comidas recordando los alimentos que debemos incluir en nuestra dieta para hacerla equilibrada y la frecuencia con que debemos tomarlos. Lo recomendable es tender hacia la mayor variedad posible de alimentos.
- **Nuestro almacén:** antes de ir a comprar es importante revisar los alimentos que tenemos en casa (en la despensa, en el frigorífico o en el congelador). Así sabremos qué necesitamos y también podremos desechar alimentos caducados o cuyo consumo preferente ha sobrepasado la fecha indicada por los fabricantes.
- **Orden de la compra:** para facilitar la compra, podemos dividir los alimentos en no perecederos (pastas, arroz, azúcar), frescos (carnes, verduras, fruta) y congelados. Los congelados son los alimentos que debemos comprar en último lugar; así estarán menos tiempo fuera del congelador y evitaremos que pierdan sus propiedades de conservación.
- **Cómo elegir en la tienda:** las superficies comerciales tienen la ventaja de que en un solo espacio podemos encontrar una gran oferta de productos y de precios. En cambio, los mercados y las tiendas de proximidad ofrecen un trato más personalizado y los vendedores nos pueden aconsejar en la elección de los alimentos.

A la hora de fijarnos en los distintos alimentos también **podemos ahorrar sin disminuir mucho el potencial nutritivo**:

- **Carnes y aves:** la carnes blancas (pollo o conejo) son las más recomendables; sin embargo, también puede escoger carnes rojas más baratas, como la de cerdo, pero en cortes con poca grasa (solomillo o lomo).
- **Huevos:** debemos comprar los huevos fijándonos en su fecha de caducidad. Hay que comprar los que tarden más en caducar y comprobar que no estén rotos o agrietados.

- **Pescado:** puede ser fresco o congelado. Si lo compramos fresco, es conveniente fijarse en que tenga los ojos brillantes, agallas rojas o muy coloreadas, piel húmeda y sin “fuerte olor a pescado”.
- **Verduras:** también pueden ser frescas o congeladas. Si las compramos frescas, las verduras y hortalizas de temporada suelen ser la mejor opción para degustar productos de la tierra sin pagar mucho por ellos.
- **Lácteos:** es recomendable el consumo de lácteos bajos en grasa (leche o yogur). Aunque suelen ser un poco más caros, merece la pena consumirlos por los beneficios que aportan.

## 5 CONSEJOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

Con la edad, las defensas se pueden debilitar; por ello es importante extremar la higiene en la preparación de las comidas para evitar enfermedades:

- Escoja **envases que tengan el tamaño adecuado** para las cantidades que va a consumir en cada toma. Si es necesario, fraccione el alimento y congele las porciones que no va a utilizar inmediatamente.
- **Siga la regla de las dos horas:** guarde los alimentos frescos en la nevera lo antes posible, procurando hacerlo siempre antes de dos horas desde el momento de su compra. Una vez cocinados, no los deje fuera de la nevera más de dos horas.
- **Respete las fechas de caducidad de los alimentos.**
- **Cocine bien** la carne y el pollo sin que queden partes crudas. Cuaje bien las tortillas.
- **Descongele los alimentos dentro de la nevera** o en el microondas justo antes de prepararlos. No los descongele a temperatura ambiente.
- **Recaliente bien la comida.** Un alimento está lo bastante caliente cuando se tiene que dejar enfriar para poder comerlo.
- **Evite comer** carne, pescado y mariscos crudos o salsas con huevo crudo, como la mayonesa casera.
- **Lave bien las frutas y hortalizas frescas** con un buen chorro de agua del grifo.

# 6 RECOMENDACIONES NUTRICIONALES ESPECÍFICAS ANTE SITUACIONES MUY FRECUENTES EN LAS PERSONAS MAYORES

## 6.1. Diabetes

La diabetes es una enfermedad crónica caracterizada por un nivel elevado de glucosa en sangre (hiperglucemia o “azúcar en sangre”). Si esta enfermedad no se controla, la persona que la padece corre el riesgo de sufrir ciertas complicaciones (problemas de corazón, de riñón, de ojos, etc.). No obstante, este riesgo disminuye cuando los niveles de glucosa se acercan a la normalidad. Esto se consigue con una alimentación adecuada y, si es necesario, con la ayuda de medicamentos. La diabetes es una enfermedad cada vez más frecuente. Está relacionada con la obesidad, el sedentarismo y el aumento de la longevidad.

### 👉 *Recomendaciones específicas:*

- Practique ejercicio físico de forma regular y, si es posible, más o menos a la misma hora todos los días. El ejercicio ayuda a mantener el peso óptimo y a conseguir un bienestar general.
- En los casos asociados a obesidad, es muy importante perder peso, aunque sea una pérdida ligera (5-10 kg). Siga el consejo de su médico.
- Mantenga los siguientes hábitos:
  - Planifique y respete el horario de las comidas.
  - Realice 5 o 6 comidas al día (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y recena), en horarios regulares.
  - Evite estar más de 3 horas sin comer.
  - Procure comer la misma cantidad de alimento todos los días.
  - Tome sus medicamentos para la diabetes siempre a la misma hora.
  - Controle la cantidad de alimentos que aportan hidratos de carbono (arroz, pasta, legumbre, patata, pan) de cada una de las 5-6 comidas. Repártalos a lo largo del día en función del tratamiento (pastillas, insulina, etc.) indicado por su médico.

- Reduzca el consumo de grasas “malas” saturadas (vea el apartado dedicado al colesterol, pág. 16) para intentar disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular, que es superior cuando se padece diabetes.
- No abuse de la sal (vea el apartado dedicado a la hipertensión, pág. 15).
- Se aconseja restringir el azúcar y los alimentos que lo contienen. Puede usar edulcorantes artificiales.
- Recuerde la importancia del ejercicio físico y de la hidratación. Su bebida ideal debe ser el agua. Puede tomar infusiones y refrescos sin calorías. Modere el consumo de cerveza (aunque sea sin alcohol) y vino.
- Aumente el consumo de alimentos que contengan fibra (frutas, verduras, legumbres, etc.).

### **Su patrón alimentario en la comida y la cena ha de ser el siguiente:**

- Si toma dos platos:
  - Si su primer plato lleva principalmente alimentos ricos en hidratos de carbono (arroz, pasta, patata, etc.), la guarnición del segundo plato debe ser verdura.
  - Si su primer plato es verdura, la guarnición del segundo plato ha de ser rica en hidratos de carbono y hay que acompañarlo siempre con pan y una pieza de fruta.
- Si toma solamente un plato: debe contener su ración de hidratos de carbono, su ración de verdura y su ración de proteína (pollo, conejo, pescado, etc.).

*Recuerde que... vivir con diabetes no significa renunciar a sus alimentos preferidos. Lo fundamental es que hay que mantener unos niveles adecuados de glucosa en sangre.*

## 6.2. Hipertensión arterial

En las personas mayores la hipertensión arterial se suele producir porque las arterias pierden su elasticidad. Cuando esto ocurre el corazón ha de “trabajar” más. Si este problema no se trata, a la larga puede ocasionar problemas vasculares (cardíacos, renales y cerebrales). Entre los factores que influyen en la tensión arterial están la obesidad, la falta de ejercicio y el excesivo consumo de sal.

### ➤ *Recomendaciones específicas:*

- En caso de obesidad o sobrepeso, la pérdida de peso, aunque sea ligera, disminuye la tensión arterial. Consulte a su médico.
- Aumente el ejercicio físico y camine diariamente.
- Disminuya la sal que emplea para cocinar. Recuerde que los caldos preparados o en cubitos contienen sal. No utilice el salero en la mesa. Evite los alimentos con alto contenido en sal.
- Para aderezar los alimentos utilice todo tipo de especias (pimienta, perejil, ajo picado, orégano, nuez moscada, etc.), o unas gotas de limón, o un poco de vino o brandy para potenciar el sabor.
- Frote la carne con ajo antes de freírla, para darle sabor.

#### ***Alimentos con alto contenido en sal:***

- Las comidas preparadas y procesadas. Platos deshidratados: sopas de sobre, salsas en polvo, cubitos
- Conservas en lata, bote, escabeche: anchoas, berberechos, tomate frito, etc.
- Embutidos
- Encurtidos: aceitunas, pepinillos en vinagre, cebolletas, etc.
- Pan, bollería
- Queso
- Salsas industriales
- Mantequilla, margarina
- Fruta seca salada
- Elaboraciones cárnicas con sal (hamburguesas, salchichas, albóndigas, etc.)

***Recuerde que... una dieta sin sal no tiene por qué ser una alimentación sin sabor.***

### 6.3. Colesterol elevado

El colesterol elevado no produce ningún síntoma, pero se va a depositar en las paredes de las arterias y puede llegar a obstruir el paso de la sangre, de forma similar a cuando se atasca una tubería. Existen dos tipos distintos de colesterol en sangre: LDL o colesterol “malo”, que cuanto más bajo esté, mejor; y HDL o colesterol “bueno”, que cuanto más alto esté, mejor para su salud.

#### ➤ *Recomendaciones específicas:*

- Reduzca las grasas “malas” que incrementan el colesterol malo, que son:
  - Las que proceden de los productos animales, como la carne, la leche, la mantequilla, la manteca, la nata y el queso.
  - Evite las grasas malas vegetales, como la margarina o los aceites que se obtienen del coco y de la palma.
- Tome la leche, el yogur y los quesos desnatados.
- Utilice aceite de oliva, preferentemente crudo, en lugar de manteca y mantequilla.
- Tome frutos secos en cantidades moderadas: 3 nueces al día.
- Coma pescado, preferentemente azul, como fuente de proteínas, o carnes magras o de aves (quitando la piel).
- Restrinja el consumo de yema de huevo. Estudios recientes indican que se puede tomar hasta 2-4 por semana.
- Evite el consumo de alcohol.
- Evite los azúcares.

#### ***Alimentos ricos en colesterol:***

- **Carnes grasas: cordero, ternera grasa, cerdo graso, pato, embutidos, vísceras, piel de las aves**
- **Lácteos enteros y quesos curados y semicurados: mantequilla, leche, nata, manteca**
- **Salsas industriales: ketchup, mayonesa, mostaza**
- **Bollería y pastelería industrial**
- **Productos fritos, rebozados y empanados**
- **Huevos**
- **Marisco (langostinos, gambas)**
- **Vísceras (hígado, sesos)**
- **Foie gras y patés**

***Recuerde que... aunque parte del colesterol procede de los alimentos, también el organismo fabrica su propio colesterol. Algunas personas pueden controlar su colesterol elevado con solo cambiar sus hábitos dietéticos y haciendo ejercicio; pero en otros casos es necesario además tomar medicamentos.***



## 6.4. Estreñimiento

El estreñimiento crónico es frecuente y favorece la aparición de hemorroides o almorranas (dilataciones de las venas que están alrededor del ano), fisuras anales (heridas en la piel que rodea el ano, producidas por el esfuerzo) o divertículos en el colon.

### 👉 *Recomendaciones específicas:*

- Recuerde la importancia de practicar ejercicio físico de forma regular. También es importante mantener un buen estado de hidratación, bebiendo las cantidades aconsejadas de líquidos. Todo ello facilita la evacuación de las heces fecales.
- Cuando sienta ganas de ir de vientre, no espere y vaya rápidamente al baño. Evite no hacerlo “por falta de tiempo” o “por estar fuera de casa”.
- Tómese el tiempo necesario para ir al baño y procure ir más o menos a la misma hora cada día: un buen momento es después del desayuno.
- Incremente el contenido en fibra de la dieta, pero de forma progresiva para evitar el exceso de gases en el tubo digestivo:
  - Cuando tome pan, cereales, arroz y pasta, procure que sean integrales.
  - Aumente el consumo de fruta al día, especialmente ciruelas, cítricos y kiwis; cuando sea posible, tómela con la piel bien lavada.
  - Tome como mínimo un plato de verdura al día y algo de ensalada como guarnición.
  - Consuma legumbres de 2 a 4 veces por semana. Coma también frutos secos y frutas desecadas en pequeñas cantidades.
  - Recuerde beber agua, aunque no tenga sed.

***Recuerde que... en caso de estreñimiento de reciente aparición, o en caso de que estas medidas no sean suficientes, debe acudir a su médico. Él le establecerá un diagnóstico correcto y podrá recomendarle, si es necesario, otras fuentes de fibra o medicamentos.***

## 6.5. Osteoporosis

Con la edad, los huesos pierden calcio y son más frágiles. Aunque la osteoporosis tiene una base genética, también influyen en ella los factores nutricionales, principalmente una falta de calcio y de vitamina D. Los lácteos son la principal fuente de calcio en la dieta. La vitamina D se adquiere principalmente sintetizándola en la piel gracias a la acción del sol (vea el apartado sobre exposición solar, pág. 8).

### 👉 *Recomendaciones específicas:*

- Tome una dieta rica en calcio:
  - Al menos 2-3 raciones al día de lácteos o derivados, tanto leche (la entera y la desnatada tienen similar aporte de calcio) como yogures o derivados (queso, etc.). Uno de los componentes de los lácteos, la lactosa, favorece la absorción del calcio que contienen.
  - También son ricos en calcio los pescados que se toman con la raspa (boquerones y sardinas).
- Evite el tabaco, el alcohol y el exceso de sal, ya que favorecen la pérdida de calcio por el riñón.
- Tenga un adecuado aporte de vitamina D:
  - Si toma alimentos descremados, procure que sean enriquecidos con vitamina D.
  - La principal fuente de vitamina D es la luz solar. Tome el sol, si es posible dando un paseo y sin crema protectora.
- Intente reducir el riesgo de caídas: tenga en casa una iluminación adecuada; elimine alfombras y objetos en el suelo con los que pueda tropezar; use zapatos con suela antideslizante; si es preciso, ayúdese con un bastón para caminar.
- Recomendaciones posturales:
  - Evite los movimientos que hagan curvarse la espalda.
  - Duerma en cama dura, de forma que la espalda quede apoyada.
  - Evite cargar pesos. Es preferible que los empuje en un carrito.

***Recuerde que... para asimilar mejor el calcio es necesaria la vitamina D. Esta vitamina se forma en la piel gracias a la acción de la luz solar. A pesar de que España es un país con mucho sol, el déficit de vitamina D es frecuente, especialmente en los meses de invierno. Deje que el sol le dé en la cara, brazos, espalda o piernas 10-15 minutos tres veces por semana sin protección solar. Su médico le recomendará si es necesario un suplemento de vitamina D.***

## 6.6. Falta de apetito

La alimentación tradicional es la elección ideal y eficaz para alimentarse. Sin embargo, existen situaciones que dificultan que las personas mayores puedan obtener con la alimentación tradicional todos los nutrientes que necesitan. Entre ellas destaca la pérdida de apetito, que puede estar causada por distintos factores:

- Cambios en el gusto y en el olfato que hacen que los alimentos no apetezcan.
- El hecho de sentirse saciado en seguida, cuando apenas se ha empezado a comer.
- La toma de medicamentos.
- La disminución de la actividad física.

Otras circunstancias propias de las personas mayores que pueden influir en que coman menos y puedan estar malnutridas son la pérdida de autonomía, que dificulta ir a comprar los alimentos, prepararlos y cocinarlos; la presencia de enfermedades agudas o crónicas, que implican un aumento de necesidades nutricionales; la dificultad para tragar determinados alimentos o líquidos; y la dificultad para masticar. En todas estas situaciones existe el riesgo de no cubrir las necesidades nutricionales y, por tanto, debilitarse.

### 👉 *Recomendaciones específicas:*

- Si es posible, no se imponga demasiadas restricciones en su dieta (dietas sin azúcares, sin grasas, sin sal) para que los alimentos tengan más gusto, sean más apetitosos y aporten más calorías.
- Procure comer acompañado.
- Haga comidas poco abundantes, con raciones pequeñas pero frecuentes; haga también una pequeña toma a media mañana y en la merienda.
- Elabore las comidas con poca grasa para facilitar la digestión.
- No añada caldo o agua a los alimentos.
- Sirva los alimentos tibios y con presentaciones atractivas.
- Se pueden emplear especias o condimentos que aumenten el gusto de los alimentos.
- Puede ser útil comprar comida preparada para el domicilio.
- Restrinja los alimentos que producen gases (bebidas carbonatadas, legumbres, etc.).

- Cuide la higiene de la boca, con buena limpieza. Una buena higiene mejora la capacidad para detectar sabores dulces y salados.
- Para aumentar el aporte de nutrientes y energía sin necesidad de comer mucho más, puede añadir en sus comidas: leche en polvo, helado, queso, quesitos, queso rallado o clara de huevo rallada, frutos secos, salsas, cereales, sémola de trigo, miel, cacao, leche condensada, picadillo de jamón, etc.

***Suplementos.*** Existen suplementos nutricionales, productos dietéticos de excelente sabor, diseñados especialmente para proporcionar energía, proteínas y otros nutrientes. Se suelen tomar entre horas y complementan la dieta para asegurar que se cubren las necesidades nutricionales en caso de falta de apetito. Consúltelo con su médico, nutricionista o farmacéutico.

***Recuerde que...*** en la mayoría de las ocasiones, cuando las personas mayores dejan de comer se produce pérdida de peso y desnutrición. La consecuencia de todo ello es que surgen problemas médicos y se pierde capacidad funcional.

## 6.7. Problemas de masticación y sequedad de boca

Las enfermedades de la boca o de las encías, o la pérdida de piezas dentarias, impiden la correcta masticación y salivación de los alimentos y dificultan el acto de comer. La saliva tiene funciones protectoras y es necesaria para percibir el sabor y tragar los alimentos. La sensación de “boca seca” se debe a una insuficiente producción de saliva. Es frecuente en las personas mayores, y a veces se debe a los medicamentos que toman.

### 👉 *Recomendaciones específicas:*

- Consuma alimentos de consistencia blanda: purés, caldos, sorbetes, helados, zumos, natillas.
- Evite alimentos muy fibrosos: carnes duras, espárragos verdes, alcachofas, etc.
- Evite alimentos picantes y muy condimentados.
- Evite alimentos muy secos: galletas, patatas fritas y frutos secos.
- Para aumentar la salivación:
  - Tome alimentos ácidos (limón, naranja, kiwi) en zumos, limonadas, sorbetes y helados, incluso caramelos ácidos.
  - Mastique chicles de sabores ácidos, sin azúcar.
- Cocine los platos guisados, con salsas y caldos.
- Tome los alimentos a temperatura ambiente, evitando los muy calientes y muy fríos.
- Extreme la higiene bucal. Realice enjuagues bucales entre comidas con colutorios con flúor o clorhexidina. En las farmacias puede encontrar dentífricos específicos.
- En caso de usar prótesis dental, debe estar correctamente colocada y ajustada.
- Puede utilizar saliva artificial de venta en farmacias.

***Recuerde que... son más fáciles de ingerir los alimentos de consistencia blanda y los purés y batidos. Evite los alimentos fibrosos, picantes, muy secos o muy condimentados.***

## 6.8. Problemas de deglución o disfagia

Se conoce como disfagia la dificultad para tragar los alimentos. Es común en personas de edad, y especialmente en personas con problemas neurológicos. La disfagia puede tener consecuencias peligrosas, como el paso de los alimentos hacia los bronquios o los pulmones. Además, por miedo a atragantarse, las personas mayores evitan comer y beber, por lo que pueden desnutrirse y deshidratarse.

Aunque podría pensarse que el agua y otros líquidos resultan más fáciles de tragar, esta creencia es falsa. Cuando se tiene disfagia es difícil beber. Además los líquidos pueden pasar fácilmente desde la boca hasta las vías respiratorias y producir tos y ahogos. Sin embargo, es posible tomar alimentos de consistencia semisólida, como yogur o purés.

### ➤ *Recomendaciones específicas:*

- Los alimentos sólidos deben triturarse en puré, pero con adecuado aporte de proteínas (debe llevar unos 150-200 g de pescado sin espinas o carne deshuesada, 2 claras de huevo o 60 g de legumbre).
- La comida debe tener una textura homogénea (sin grumos, ni espinas, huesecillos o tropezones).
- Evite los alimentos con los que es fácil atragantarse:
  - Alimentos con textura fibrosa (espárragos, puerros, lechuga, piña, etc.).
  - Frutas, verduras y legumbres con semillas y con piel (uvas, granada, guisantes, etc.).
  - Los alimentos crujientes y duros (pan tostado, galletas, frutos secos, etc.).
  - Alimentos que se desmenuzan.
  - Caramelos pegajosos.
- Evite alimentos con dos consistencias diferentes (yogur con trocitos de frutas, sopa con fideos o tropezones, leche con trocitos de bizcocho, gazpacho con tropezones, etc.).
- Evite los líquidos claros (agua, infusiones, caldos, etc.). La consistencia ideal sería similar a la del yogur o natillas. Espese los líquidos hasta conseguir la consistencia adecuada con espesantes comerciales (se venden en farmacias y pueden ser recetados por su médico, que representan la opción más segura). Otra posibilidad es espesar con gelatinas, maicena o copos de patata. Existen bebidas saborizadas con textura de gel, listas para su consumo, que facilitan la hidratación y la toma de medicamentos.

- Evite los alimentos que sueltan líquido (gajos de naranja, melón, etc.) porque puede ir hacia las vías respiratorias.
- Medidas posturales: coma sentado o incorporado (no coma nunca acostado) y con la mirada al frente o al suelo (nunca mirando hacia arriba). Si tiene uno de los lados de la cara paralizado, incline la cabeza hacia el lado sano a la hora de comer.

**Recuerde que... se puede modificar fácilmente la textura de los líquidos para conseguir una consistencia adecuada. Así se pueden tomar sin peligro. Para ello, use espesantes comerciales y agua gelificada, fácilmente disponibles en farmacias. Los espesantes comerciales pueden ser recetados por su médico.**

#### Elaborado por:

**Dra. Pilar Riobó Serván**, *Jefe Asociado del Servicio de Endocrinología y Nutrición (Fundación Jiménez Díaz- idcsalud)*

**Dr. José Antonio Serra Rexach**, *Jefe del Servicio de Geriátría (Hospital General Universitario Gregorio Marañón)*

#### Con la colaboración de los miembros de la Comisión de Alimentación y Nutrición de la Fundación Edad&Vida:

**Maite Azanza**, *Jefe de Opreaciones-Segmento Sanidad (Sodexo)*

**Montserrat Banqué**, *Head of Regulatory Affairs (Nestlé Healthcare Nutrition)*

**Juan Miguel Cabello**, *Director Asistencial (Caser Residencial)*

**Nekane Cárdenas**, *Nutricionista del Grupo (SARquavitae)*

**Beatriz de Diego**, *Servicio de Nutrición y Dietética- Dpto. Calidad y Seguridad Alimentaria (Compass Group Spain)*

**Ramón Guardia Massó**, *Presidente (Valores&Marketing)*

**Sara Herrera**, *Dietista Nutricionista (ISS Facility Services)*

**Marisa López Díaz-Ufano**, *Coordinadora Nacional Nutrición (Semergen)*

**Bernardo López Gómez**, *Coordinador Médico (Sanyres)*

**Rosa María Navarrete**, *Departamento de Atención Sociosanitaria (Personalia)*

**Pilar Nieto**, *Departamento técnico y de calidad (Grupo Amma)*

**Josep Pascual**, *Director Técnico Asistencial (SARquavitae)*

**Florine Philippe**, *Product Manager (Laboratorios HARTMANN S.A.)*

**Yolanda Poncelas Gudiño**, *Técnico (Eulen Servicios Sociosanitarios)*

**Laura Rius**, *Coordinadora Técnica (Fundación Edad&Vida)*

**Santiago Ruiz** (*Semer*)

**Montserrat Sanahuja**, *Head of Strategic Marketing (Nestlé Healthcare Nutrition)*

**Albert Vergés**, *Director General (Fundación Edad&Vida)*

**Gemma Vilanova**, *Directora Técnica (Fundación Edad&Vida)*

#### Asesoramiento lingüístico:

**Eduard Sanahuja Yll**, *Departamento de Didáctica de la Lengua y la Literatura (Universitat de Barcelona)*

#### Con la estimable participación de:

**Federació d'Associacions de Gent Gran de Catalunya (FATEC)**



# Fundación Edad & Vida

Instituto para la mejora, promoción  
e innovación de la calidad de vida  
de las personas mayores

## Miembros Promotores



## Miembros Colaboradores

- AFALcontigo – Asociación Nacional del Alzheimer
- CAEPS – Universitat de Barcelona
- Confederación Española Aulas de Tercera Edad
- CEOMA – Confederación Española de Organizaciones de Mayores
- CSIC – Consejo Superior de Investigaciones Científicas
- EADA – Escuela de Alta Dirección y Administración
- ESADE – Escuela Superior de Administración y Dirección de Empresas
- Fundación Aequitas – Fundación del Consejo General del Notariado
- Fundació Bosch i Gimpera – Universitat de Barcelona
- Fundación Consejo General de la Abogacía Española
- Fundació Pere Tarrés – Universitat Ramon Llull
- Fundación Universitaria San Pablo-CEU
- IBV – Instituto de Biomecánica de Valencia
- IESE - Escuela de Dirección de Empresas – Universidad de Navarra
- LOYOLA LEADERSHIP SCHOOL
- POLIBIENESTAR
- SE AUS – Sociedad Española de Atención al Usuario de la Sanidad
- SECOT – Seniors Españoles para la Cooperación Técnica
- SEGG – Sociedad Española de Geriátría y Gerontología
- SEMER – Sociedad Española de Médicos de Residencias
- SEMERGEN – Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria
- SEMFYC – Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria
- UDP – Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España
- Universidad de Almería
- Universidad Autónoma de Madrid
- Universidade da Coruña
- Universidad de Córdoba
- Universidad de Extremadura
- Universidad de Granada
- Universitat Politècnica de Catalunya
- Universitat de Vic