



RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR

Cuando hay un consumo insuficiente de alimentos, ya sea por la falta de apetito, dificultad al tragar o por la presencia de otros problemas de índole social, como la escasez de recursos económicos, el estado nutricional puede deteriorarse y provocar desnutrición.

Se debe garantizar una ingesta adecuada y equilibrada de energía y nutrientes, para mantener o conseguir un óptimo estado nutricional, asegurando un aporte suficiente de líquidos para mantener un buen estado de hidratación y de fibra para evitar el estreñimiento.

A continuación, destacamos algunas recomendaciones dietéticas para mantener o conseguir un óptimo estado nutricional:

- **Ajuste su menú diario y semanal** siguiendo las frecuencias recomendadas de cada grupo de alimentos
- **Mantenga un peso adecuado** evitando tanto la obesidad como la desnutrición
- **Realice comidas frecuentes y en pequeña cantidad, fraccionando las comidas en 5 o 6 ingestas**, con 3 comidas principales (desayuno, comida y cena) y 2 o 3 comidas intermedias (media mañana, merienda y/o recena)
- **Tome entre 1,5 y 2 litros de líquidos al día** (agua, leche, infusiones, caldos, etc.) 
- **Si es posible**, coma acompañado y en ambiente tranquilo. **Coma despacio y masticando bien los alimentos**
- **Procure que los alimentos tengan una presentación apetitosa**
- **Incluya diariamente piezas de fruta con alto contenido en vitamina C** (naranja, mandarina, kiwi, fresa) y una ración de verduras crudas de fácil masticación (tomate, gazpacho, etc.)
- **Consuma alimentos ricos en fibra** (cereales integrales, legumbres, frutas y verduras) **para evitar el estreñimiento y otras enfermedades digestivas**
- **Modere el consumo de grasas de origen animal** (mantequilla, nata, tocino), **embutidos** (chorizo, salchichón, etc.) **y alimentos precocinados**
- **Modere el consumo de alcohol** 
- **Utilice la sal con moderación** y sustitúyala por otros condimentos como limón, vinagre y diferentes especias de condimentación para realzar el sabor de las comidas



- **Cocine preferentemente con aceite de oliva.** Elija preparaciones como horno, plancha o vapor y limite las frituras y los guisos muy condimentados

- **Salga a la calle todos los días y tome el sol directamente sin excederse** y tomando las medidas de protección acordes a su piel (protector solar, gafas y sombrero), ya que los rayos solares son necesarios para activar la vitamina D. **Esto favorecerá la fijación del calcio en sus huesos**

- **Incluya dentro de sus actividades la participación en actividades o grupos de tipo cultural** (lecturas, teatro, poesía, música, baile, etc.)

- **Elija la textura y consistencia de los alimentos y adecúela a su capacidad para masticar** y tragar, pudiendo ser una consistencia normal, blanda o triturada

- **Consuma carnes blandas** como pollo, conejo y magras de cerdo o ternera, cocinadas en su jugo o con una salsa ligera con una base de verduras. **Su elaboración con carne picada, filete ruso, albóndiga, en dados o en tiras, favorece la masticación.**

- **Elija los pescados sin espinas y cocínelos en papillote, vapor o plancha con guarniciones de verduras**

- **Si tiene dentadura postiza tenga especial cuidado** con los pescados con espinas y las carnes con huesos pequeños

- **Las legumbres cocínelas con poca grasa y añádale verduras, arroz o patata.** Es un plato que puede tomarse también como puré

- **La pasta (macarrones, fideos), el arroz y las patatas los puede preparar enteros, en sopas, purés o en papillas.** Puede mezclarlos con carne, jamón, pollo, pescado, huevo, etc.



- **Consuma frutas, verduras y hortalizas (5 raciones al día) que le aportan agua, fibra, vitaminas y minerales.** Las frutas puede tomarlas enteras, troceadas, en macedonia, trituradas y en zumo. Puede acompañarlas de yogur, leche o galletas

- **Consuma al menos 3 raciones de lácteos diarios para garantizar un adecuado aporte de calcio y vitaminas.** Aparte, en ocasiones, puede que su médico además le recomiende tomar suplementos de calcio, vitamina D y vitamina B₁₂, si los necesita