



# GUÍA Y CONSEJOS ALIMENTACIÓN

A lo largo de la vida es muy importante mantener una dieta adecuada y equilibrada, para el anciano es muy importante la dieta ya que, reduce factores de riesgo y ayuda a tener una mejor calidad de vida.



DIPUTACIÓN  
DE ALMERÍA

# RECORDAR QUE ES IMPORTANTE EL INCREMENTO DEL CONSUMO DE:

(Siempre que no esté contraindicado por su especialista)

- > **AGUA** Es necesario consumir un mínimo 2 litros de agua al día.
- > **FIBRA** Ayudan a reducir el estreñimiento, los alimentos ricos en fibra son el pan integral, salvado, arroz, legumbres, etc.

## RECOMENDACIONES

- Mantenga la autonomía de la persona mayor.
- Cocine los alimentos a la plancha, asados, horneados, al vapor, estofados sin grasa y/o en el microondas.
- El anciano debe realizar de 4- 5 comidas diarias (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena).
- Proporcione una alimentación moderada y variada, siempre que no halla contraindicación médica.
- Se recomienda tomar leche, lácteos y quesos frescos semidesnatados o desnatados, (2 o 3 raciones al día).
- Son preferibles las proteínas del pescado a las de carne. Carnes sin grasa: preferiblemente de pollo o pavo.
- Aporte líquido entre las comidas.
- Es adecuado reducir la ingesta de sal y azúcares.
- No proporcione alimentos ni muy fríos, ni muy calientes.
- Recuerde que los productos dietéticos "de régimen", o "lightg" no siempre tienen un bajo aporte calórico.
- No ir a la cama justo después de comer, si es posible dar un pequeño paseo por la casa.
- Si la persona está en cama, la dejaremos un rato incorporada.

## TENGA EN CUENTA QUE:

### *SI EL ANCIANO SE NIEGA A COMER:*

- Compruebe que no existe dificultad; ejemplo: prótesis en mal estado, lesiones en la boca, etc.
- Prepare y sirva la comida de forma atractiva. Cuide los olores.
- No intente forzarle. Pruebe más tarde.
- Puede tener dificultad para tragar. Utilicé alimentos pastosos y espesos. Modifique la textura. (ver apartado de "ATENCIÓN")

### *ATENCIÓN:*

- Muchas veces el anciano tiene dificultades para tragar, en esos casos la alimentación debe de ser fraccionada y de consistencia blanda.
- Dar alimentos triturados, molidos o papillas en vez de sólidos.
- Si el mayor se atraganta con líquidos deben de ser espesados (el espesante puede adquirirse en farmacias) Consulte a su facultativo.

### *SI EL ANCIANO NECESITA AYUDA:*

- Coloque los alimentos al alcance de su mano y donde los pueda ver.
- Utilice ayudas técnicas en aquellas tareas que tenga dificultades, ejemplo: rebordes en el plato para impedir que el alimento se derrame, cubiertos con mangos engrosados y/o acodados, tazas y vasos especiales con asas, etc.
- Sirva la comida cortada en trocitos pequeños, la fruta pelada, etc.

# RECOMENDACIONES NUTRICIONAL DEL ADULTO MAYOR:

## SI EL ANCIANO SE NIEGA A COMER:

- **Cereales y derivados:** como pan, pastas, patatas. De 6-8 raciones /día (30-70gr /ración peso en crudo).
  - **Verduras y Hortalizas:** 2-3 veces/día.
  - **Frutas:** 3-4 veces/día.
  - **Legumbres:** 2-3 raciones/semana (50-70 gr/ración peso en crudo).
  - **Leche y Productos lácteos:** 3-4 raciones/día. Preferiblemente leche y yogurt desnatados, quesos frescos o poco curados.
  - **Carnes, Pescados, Huevos:** 2-3 raciones/semana (100-150 g/ración en crudo).
  - Las **grasas** y **aceites**, y los **dulces** y **azúcares** se deben consumir con moderación.
- 
- El aporte de líquidos será abundante para mantener la hidratación de la piel, (de 1,5- 2 litros día) y los alimentos serán ricos en vitamina C y proteínas.



DIPUTACIÓN  
DE ALMERÍA