AMBRITACION

E1 anciano



PROGRAMA DE EDUCATION EN ALIMENTATION Y MUTIRICION

MINERIES Y GONEUMO



Los avances de la Medicina han permitido prolongar los años de vida de la raza humana, de una forma considerable. La vida media, hasta hace pocos siglos, era de unos 25 años y en la actualidad llega a los 70 años en los países de alto nivel de bienestar. Sin embargo, no es suficiente el conseguir vivir muchos años; tenemos que tratar de llegar a esas edades sanos y activos.

El mantenimiento de la salud del anciano puede conseguirse con una alimentación adecuada, una buena higiene mental y física, actividad moderada, proporcionándole un medio de vida seguro y haciéndole sentirse útil a la sociedad.

Alimentación y salud

La relación directa entre alimentación y salud sigue totalmente en vigor en esta etapa de la vida. Una alimentación bien orientada, durante los años de senectud, puede retrasar algunos cambios propios del envejecimiento.

En lo fundamental, los mismos principios nutricionales que se aplican para los adultos sirven para el grupo de los ancianos, ya que sus necesidades

nutritivas son igualmente precisas para el mantenimiento del organismo. El problema fundamental con que se tropieza es que, al llegar a esta edad, los hábitos alimentarios están muy arraigados, que éstos no siempre son buenos, y que las consecuencias de tomar dietas inadecuadas, en este momento de la vida, pueden ser muy peligrosas porque el

organismo tiene menos defensas. Se ha dicho que el estado de nutrición general de una persona de 70 años es un vivo reflejo de su historia dietética.

Necesidades (nutritivas de 10s ancian

En las necesidades nutritivas de los ancianos influyen factores individuales muy importantes:

Su salud en general.

• El grado de actividad física.

• La facilidad de masticación.

Facilidad para digerir y absorver los alimentos.

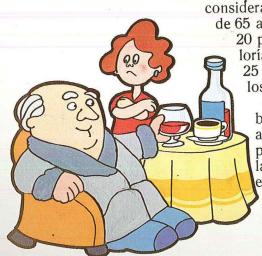
• El estado emocional y la salud mental.

Las necesidades en calorías se reducen

considerablemente —un hombre de 65 años necesita tomar un

20 por ciento menos de calorías que cuando tenía 25 años— Si no se limitan

los alimentos ricos en calorías (dulces, legumbres, azúcar, grasas, alcohol ...) corremos el peligro de que caigan en la obesidad, ya que el exceso se almacena en forma de grasas. Esta situación se da con más frecuencia entre las mujeres.





Las calorías procedentes de las grasas nos preocupan principalmente porque en estas edades hay que evitar que aumente el nivel sanguíneo de colesterol y otras grasas,

que seguramente son la causa de la arteriosclerosis.

La falta de apetito, que también suele presentarse en el anciano, puede conducir a la desnutrición: para combatirla hay que tratar de estimular el consumo de alimentos con preparaciones apetitosas y con una gran atención familiar, muy necesaria en estas edades.

Las necesidades en proteínas no se reducen con la edad, sino que más bien se elevan. Es muy importante que en la dieta del anciano estén presentes: la leche, mejor descremada; el queso; el pescado, mejor poco graso, los huevos (si no hay contraindicaciones médicas), el pollo, etc., buscando

siempre preparaciones culinarias de fácil masticación. El calcio es fundamental para el anciano, ya que el

aporte insuficiente de este mineral, junto con algunas alteraciones endrocrinas, puede originar la pérdida de calcio óseo y producir fragilidad en los huesos, y, como consecuencia, fáciles fracturas. La forma de resolver este problema es proporcionar una dieta rica en leche y derivados lácteos.

Las necesidades en vitaminas no parecen reducirse con los años. Así pues, conviene mantener en edades avanzadas, por lo menos, los mismos niveles que se recomiendan para los jó-

venes. Las frutas, las ensaladas y las distintas variedades de verduras deben formar parte de sus dietas.

Dieta

No se puede iniciar, en esta etapa de la vida, una educación alimentaria. Tendremos en cuenta, en la medida de lo posible, sus gustos, sus rechazos, sus necesidades especiales y la limitación que nos imponga su estado de salud. Podríamos concluir con unas normas generales diciendo que la dieta debe ser:



Rica en alimentos que contengan proteínas de buena calidad (carnes, pescados y leche).

Que lleve buena cantidad de productos lácteos.

Aumentando el número de comidas, aunque disminuyendo las cantidades en cada una.

Vamos a ilustrarlo con un ejemplo.

Desayuno:

Zumo de naranja; leche con azúcar; bollo o similares (evitar la mantequilla).

Comida:

Una sopa de verduras, o puré de patatas o lentejas; carne o pescado; fruta; queso (unos 30 ó 50 grs.)

Merienda:

Leche o yogurt.

Cena:

Una verdura, pescado o un huevo; fruta; pan (poco).

DIRECTION GENERAL DE SALUD PUBLICA

OMUBICO Y COMPRES ES OBJETARM