



# NUTRICIÓN ADECUADA EN LA 3ra EDAD

Servei d'infermeria de la Fundació

6 de Novembre de 2018

CORNELLÀ  
*Cuida*

Amb el suport de:



# Introducción

- A lo largo de la vida, uno de los temas más importantes y que mas condicionan la calidad de vida, es la nutrición.
- Las necesidades y requerimientos nutricionales varían en función de las distintas etapas vitales.
- Aunque es un tema importante en todas las edades, durante la 3ra edad se convierte en un pilar básico.
- Durante esta etapa se dan cambios en la estructura corporal.
- Hay que tener en cuenta que aparecen factores sociales, como dificultades para comprar o cocinar.
- A través de una dieta equilibrada y variada se garantiza un correcto soporte alimentario.

CORNELLÀ  
*Cuida*

# Conceptos - Definiciones

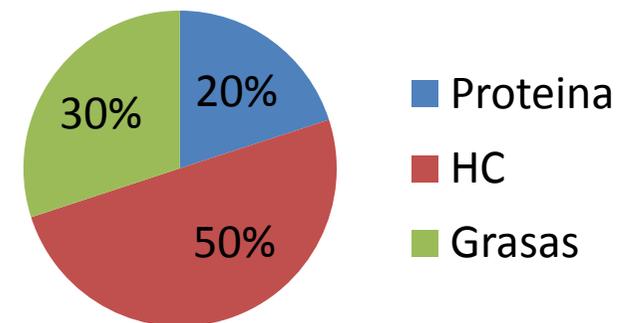
- **Envejecimiento:** sucesión de modificaciones morfológicas, fisiológicas y psicológicas irreversibles que aparecen antes que las modificaciones externas.
- **Anciano sano:** aquel se mantiene en equilibrio inestable, con capacidad de adaptarse a la nueva situación.
- **Anciano de riesgo:** aquel que presenta una disminución en su funcionalidad, por lo que aumenta el riesgo de desarrollar un deterioro progresivo.
- **Anciano enfermo:** aquel que presenta patología aguda o crónica, indiferentemente de la gravedad.
- **Paciente geriátrico:** aquel mayor de 75a, con pluripatología y tendencia a la incapacidad por presentar una enfermedad aguda o crónica.

CORNELLÀ  
*Cuida*

# Requerimientos en la 3ra edad

- 1500 – 1600 kcal / día.
- **Lípidos:** 30% energía total. Tercera parte debe ser de origen vegetal. Reducir el consumo de grasas saturadas, e intentar usar siempre el AOVE.
- **HC:** 50 – 55%. Ha de constituir el mayor aporte energético. Debe existir un equilibrio entre azúcares sencillos e HC complejos.
- **Proteína:** 0,8 – 1gr / kg / día. De alta calidad, priorizando las de origen vegetal frente a las de origen animal.
- **Fibra:** 40gr / día.
- **Agua:** 1500 – 2000 ml/día.

# nutricionales





Cereales



Legumbres



Proteínas



Lípidos



Frutas y verduras

CORNE  
Cui

# Cambios generales en la estructura corporal



- Peso y volumen de los órganos
- Elasticidad e hidratación
- Agua corporal total
- Flujo salivar
- Capacidad para masticar y deglutir
- Esmalte protector y dentina
- Capacidad de absorción, principalmente del hierro
- Motilidad, lo que origina estreñimiento
- Niveles de actividad física



- Masa magra
- Aumenta tiempo de cicatrización
- Posibilidad de desarrollar enfermedades

# Recomendaciones

- Dietas sencillas y fáciles de elaborar.
- Mantener hábitos y gustos.
- Cuidar la presentación de la comida.
- Comer en un ambiente agradable y acompañado. Evitar estímulos externos como la televisión.
- Preparar alimentos de fácil deglución y masticación.
- Fraccionar la dieta en varias comidas: DESAYUNO – MEDIA MAÑANA – COMIDA – MERIENDA – CENA.
- Moderar consumo de café, alcohol y bebidas estimulantes.
- Potenciar ingesta de fibra.
- Realizar actividad física adaptada a cada persona.

CORNELLA

Cuida

# Recomendaciones

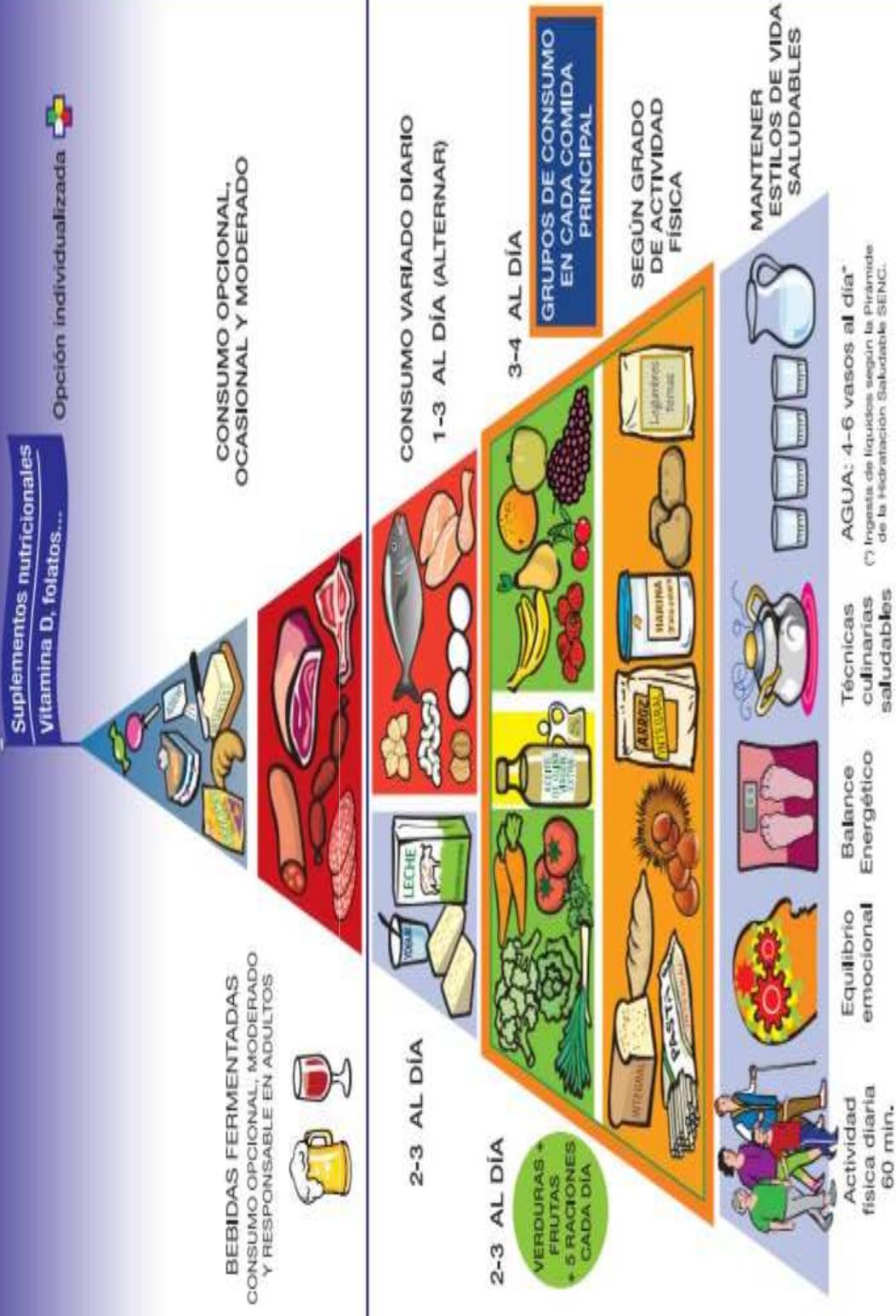
- Ajustar en consumo de sal. Se recomienda el uso de especias para condimentar.
- Respecto a las calorías. Aunque se recomienda una disminución, hay que consumir suficiente cantidad de vitaminas y minerales, limitando el consumo de alimentos energéticamente densos y pobres en micronutrientes.

Es importante tener en cuenta los patrones / costumbres de la persona, para que todas estas recomendaciones tengan mayor aceptación.

CORNELLA

Cuida

# Pirámide de la Alimentación Saludable



BEBIDAS FERMENTADAS  
CONSUMO OPCIONAL, MODERADO Y RESPONSABLE EN ADULTOS



2-3 AL DÍA



2-3 AL DÍA  
VERDURAS + FRUTAS + 5 RACIONES CADA DÍA



CONSUMO VARIADO DIARIO  
1-3 AL DÍA (ALTERNAR)

3-4 AL DÍA

**GRUPOS DE CONSUMO EN CADA COMIDA PRINCIPAL**



SEGÚN GRADO DE ACTIVIDAD FÍSICA



Actividad física diaria 60 min.



Equilibrio emocional



Balance Energético



Técnicas culinarias saludables



AGUA: 4-6 vasos al día\*  
(\* Ingesta de líquidos según la Pirámide de la Hidratación Saludable SENC.

MANTENER ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

# Patología digestiva en 3ra edad

- ERGE.** Presencia de lesiones por refluido del contenido gástrico.
- Úlcera.** Pérdida de celularidad y atrofia gástrica.
- Estreñimiento.** Consiste cuando la persona realiza tres o menos evacuaciones en una semana. Las heces pueden ser duras y secas. Todas las personas tienen estreñimiento alguna vez. La mayoría de los casos, dura poco tiempo y no es serio.
- Diarrea.** Se le llama diarrea a las heces acuosas y blandas. El criterio diagnóstico es cuando se evacua más de tres veces en un día. Por lo general, dura uno o dos días, pero puede durar más tiempo. La diarrea que dura más de algunos días puede ser un signo de un problema más serio.

CORNELLÀ  
**Cuida**

# Patología que afecta a la nutrición en la 3ra edad

- [Diabetes Mellitus](#)
- [Disfagia](#)

CORNELLÀ  
*Cuida*

## ❖ Diabetes mellitus

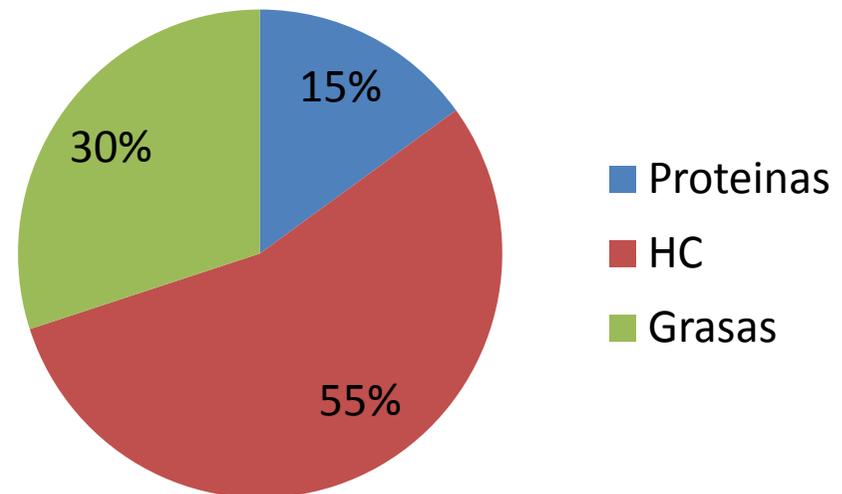
- La encontramos en el 85 – 95% de ancianos, a causa de una resistencia de la insulina por envejecimiento.
- Está relacionada con factores de riesgo de caídas:
  - HTA postural.
  - Alteración visión.
  - Obesidad.
  - Alteración patrón marcha.

CORNELLÀ  
*Cuida*



## ❖ Recomendaciones en DM

- **HC:** 50 – 60%. Evitar alimentos de absorción rápida. Los azúcares complejos se absorben más despacio y ayudan a mantener unos valores óptimos de azúcar en sangre.
- **Proteína:** 15%. 0,8gr/kg/d.
- **Grasa:** 30%. Disminuir grasas animales y aumentar origen vegetal.



## ❖ Recomendaciones en DM

- Para conseguir un buen control de la diabetes, son imprescindibles tres pilares:
  - Alimentación equilibrada.
  - Práctica de ejercicio físico adaptado.
  - Tratamiento farmacológico, si precisa.
- Una correcta alimentación e hidratación contribuye al buen control de niveles de glucosa en sangre y reducir los problemas de sobrepeso e hipertensión.
- El objetivo es conseguir que la persona se encuentra sana y que la dieta contribuya a un buen control de la glicemia.
- Con esto conseguimos prevenir complicaciones como la retinopatía, ACV o pie diabético. También evitaremos hipo / hiperglucemias.

CORNELLÀ  
*Cuida*

## ❖ Disfagia

- Consiste en la dificultat para deglutir.

CORNELLÀ  
*Cuida*

# ❖ Recomendaciones en Disfagia

## Alimentos recomendados

- Zumos espesados, gelatina y líquidos de consistencia fina pero espesados.
- Queso cremoso, quesos suaves, yogures.
- Huevos en forma de tortilla, escalfados, revueltos.
- Panes, tostadas, cereales cocidos.
- Verduras suaves, patatas.
- Frutas suaves sin pepitas ni piel, plátano maduro.
- Pescado meloso, sin piel ni espinas. .
- Carne melosa.
- Es esencial adaptar la textura a las necesidades de la persona.

## Alimentos a evitar

- Agua, zumos, café o infusiones sin la consistencia adecuada.
- Quesos curados, o fundido.
- Huevos con poca consistencia.
- Galletas, cereales secos, pan tostado.
- Verdura cruda y verdura muy fibrosa.
- Patatas fritas.
- Frutas crudas y todas aquellas con exceso de agua.
- Pescado seco y con espinas.
- Caramelos duros y chocolate.

Cuida

# ❖ Recomendaciones en Disfagia

## Técnicas posturales

- Mantener una buena postura corporal en ángulo recto.
- Cabeza ligeramente hacia delante.
- Pies apoyados en el suelo.
- Si la persona está encamada, elevar cabezal 45°.

## Modificaciones en el ambiente

- Ambiente tranquilo.
- No dejarlo solo durante las comidas.
- Evitar estímulos externos.
- Dar tiempo suficiente para comer.
- Descansar antes de las comidas y durante ellas.
- Dar pequeñas cantidades con la cuchara.

## Después de las comidas

- Limpiar la cavidad bucal. Nunca dejar restos de comida.
- Mantener posición incorporada 30' después de la comida.

CORNELIÀ

Cuida

# Complicaciones nutricionales en la 3ra edad

## •Desnutrición:

- Es considerado un signo de enfermedad, producido por un déficit en el aporte de nutrientes.
- Es el estado que resulta de una dieta desequilibrada, en la cual hay un déficit o un exceso de nutrientes.
- También puede ser debido a la sobrealimentación.
- Su importancia en la 3ra edad es debido a la elevada prevalencia, y sus múltiples complicaciones:
  - Procesos infecciosos.
  - Ulceras por presión.
  - Mayor dependencia física.
  - Fragilidad.

CORNELLÀ  
*Cuida*

# Complicaciones nutricionales en la 3ra edad

## •Broncoaspiración:

- Consiste en una afección que se produce por el paso de sustancias desde la faringe a la tráquea.
- Como consecuencia, aumenta gravemente el riesgo de infección pulmonar.
- La manera más eficaz de prevenirla es mediante el control de la deglución, adaptando las texturas a las necesidades de la persona, y tratando la enfermedad de base.

CORNELLÀ  
*Cuida*

# Ejemplos dietas

## •DIETA BLANDA:

- Carnes magras y pescados blancos.
- Preparaciones al horno, vapor o plancha.
- Pan blanco tostado.
- Platos poco condimentados.
- Baja en grasa.
- Fibra vegetal suave.

CORNELLÀ

*Cuida*

# Ejemplos dietas

## •DIETA DE TEXTURA MODIFICADA:

### Fácil masticación

- Lácteos: leche con espesante o yogurt.
- Carnes, pescados y huevos: muslo de pollo, pescados sin espinas y sin piel, tortilla francesa.
- Frutas y verduras: cocinadas o trituradas.
- Legumbres, pasta, patatas y arroz trituradas.

### Triturada

- Platos homogéneos.
- Importante evitar dobles texturas, ya que aumenta el riesgo de BA.



Cuida

# Dieta enfermedades aparato digestivo

## RGE

- Evitar factores que ↓ presión esfínter esofágico:
  - Café, té, chocolate.
  - Tabaco, alcohol.
- Se recomiendan alimentos con proteínas bajos en grasa y alimentos poco ácidos.
- Evitar comidas copiosas.
- Aumentar el fraccionamiento de las ingestas.

## Úlcera

- Evitar alimentos que estimulan la secreción gástrica:
  - Caldo y extractos de carne.
  - Café.
  - Salados, picantes y exceso de condimento.
  - Pan integral y alimentos con fibra.
  - Vegetales crudos.
- Se recomienda una dieta ovolacteofarinácea:
  - Leche y productos lácteos como natillas o queso fresco.
  - Huevos pasados por agua o en tortilla francesa.
  - Cereales.
  - Puré de patatas.

# Dieta digestiva

## enfermedades

## aparato

### Estreñimiento

- Dieta con fibra o rica en residuos.
- Aumentar ingesta de agua.

### Diarrea

- Pobre en residuos.
  - o Fase I: líquidos y en pequeñas cantidades. A menudo.
  - o Fase II: alimentos blandos.
  - o Fase III: alimentos proteicos.
  - o Fase IV: añadir progresivamente alimentos hasta llegar a la dieta habitual de la persona.