

INFORMACIÓN AL PACIENTE- ANCIANO FRÁGIL

¿Por qué es importante seguir estos consejos?

Porque estos consejos le ayudarán a mejorar su alimentación para asegurar que ingiere la energía y los nutrientes necesarios para recuperar o mantener un buen estado de salud.

Recomendaciones dietéticas generales

- Siga una dieta tipo mediterránea abundante en frutas y verduras, legumbres, frutos secos sin sal y derivados integrales de los cereales, como el pan, la pasta o el arroz.
- Asegure el consumo de lácteos (elija preferentemente bajos en grasa), prefiera pescados y huevos antes que carnes, y cuando las elija, seleccione las de aves (pollo, pavo, etc.), conejo y magras de cerdo, antes que la de ternera, cordero y partes grasas del cerdo.
- Use aceite de oliva para cocinar y aliñar, mejor si es virgen extra.
- Evite consumir alimentos ultraprocesados tales como embutidos, fiambres, salchichas, aperitivos salados, bollería, galletas, comida rápida, refrescos, etc. Lea las etiquetas, y elija los que tengan menos grasas saturadas, sal y azúcares.
- Realice entre 3 y 6 comidas al día entre las comidas principales y meriendas.
- En la comida y en la cena procure que la mayoría de los días sean comidas completas, es decir, que el plato contenga los siguientes grupos de alimentos:
 - Verduras (crudas, cocidas, en puré etc.), en cantidad suficiente, por ejemplo la mitad del plato.
 - Alimentos ricos en proteínas (legumbres, pescado, huevos o carnes magras). Asegure al menos dos raciones al día.
 - Cereales integrales como el pan, la pasta y el arroz, y tubérculos como la patata, boniato etc.
 - Asegure la fruta de postre.
- Las legumbres ya cocidas son una opción cómoda para facilitar su consumo.
- Cocine con las técnicas que mejor mantengan el sabor de los alimentos tales como al vapor, salteado, microondas o papillote.
- Cocine para varios días si no le apetece cocinar a diario. Puede congelar durante 30 días o refrigerar durante 4 días la mayoría de los platos.
- Asegure una adecuada hidratación y beba agua preferentemente poco a poco a lo largo del día. Hay personas que pierden la sensación de sed pero eso no quiere decir que no necesiten beber.
- Si presenta problemas para masticar, escoja alimentos blandos, jugosos, de fácil masticación y si es necesario triture la comida.
- Cuando tenga falta de apetito, coma pequeñas cantidades cada 2 o 3 horas (6 comidas al día) de alimentos nutritivos. En comida y cena coma un plato único completo y tome lácteos en las meriendas.
- Consulte con su equipo de atención primaria:
 - Si al comer o beber tose, se atraganta o rechaza la comida, ya que son señales de una mala deglución que puede aumentar el riesgo de infecciones pulmonares y neumonías.
 - Si presenta pérdida de peso progresiva involuntaria, si come poco o tiene falta de apetito.



Grupos de alimentos clave

	Tamaño raciones (caseras)	Recomendación día / semana	Elección preferente	Limitar consumo	el Evitar
Cereales y derivados y tubérculos	1 plato en cocido 1 rebanada pan moreno o integral 1 patata mediana ½ bol cereales integrales	4 raciones/día	Preferir variedades integrales: Arroz, pasta y sémolas. Pan moreno o integral, Quinoa, mijo. Patatas, boniatos.	Cereales de desayuno con azúcar. Pan blanco	Pan de molde o envasado, Biscotes Masa de pizza y hojaldre precocinadas. Patatas fritas de bolsa
Lácteos o alternativas vegetales	1 vaso de leche 2 yogures 40g queso	3 raciones/día	Desnatados o semidesnatados. Yogur, leche y quesos frescos. Bebidas vegetales de cereales, legumbres o frutos secos, enriquecidas en calcio	Lácteos enteros	Bebidas vegetales con azúcar añadido. Yogures con nata o azucarados, quesos curados o semi, batidos
Verduras	1 plato lleno	Al menos 2 raciones/día	Todas las frescas, congeladas o conservas	Ninguna	Ninguna
Frutas	1 pieza mediana	Al menos 3 raciones/día	Todas las frescas de temporada, Desecadas o congeladas	En zumos	En almíbar y néctares
Legumbres	1 plato cocido (60-90g crudo)	Al menos 3 raciones/semana	Todas, tanto frescas como secas y cocidas: garbanzos, lentejas, alubias, guisantes, habas.	Precocinadas con embutidos.	Precocinadas con embutidos.
Frutos secos y semillas	1 puñadito (30g)	1 ración/día al menos 3 veces/semana	Todos, mejor si son crudos, almendras, nueces, avellanas y semillas de girasol, etc.		Fritos o con sal o azúcar
Carnes	1 filete mediano (100-125g)	3-4 raciones/semana	Conejo, pollo, pavo y otras aves sin piel.	Cerdo magros eliminando toda la grasa visible.	Cordero y vacuno. Carnes grasas de todo tipo, embutidos, frescos y curados, picadas comerciales,
Pescados y mariscos	1 filete mediano (120-160g)	3-4 raciones/semana	Todos, frescos o congelados, blanco o azul. Conservas.	Ninguno	Ninguno
Huevos	2 huevos medianos	3-4 raciones/semana	De gallina, codorniz, etc	Ninguno	Crudos
Aceites y grasas	1 cucharada sopera	4 raciones/día	Aceite de oliva virgen extra	Otros aceites vegetales,	Nata mantequilla, margarina, manteca
Azúcares y dulces	-	Menos de 1 semana	-	Chocolate >70% cacao	Galletas, magdalenas, flanes, pasteles, bollos
Bebidas	1 vaso	4-8 raciones/día	Agua, infusiones, caldo.	-	Refrescos y bebidas alcohólicas.

Menú genérico semanal

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Lácteo, cereales integrales como el pan integral, frutas, frutos secos...						
Merienda	Fruta						
Comida	Verduras Patatas Pescado Fruta Agua	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereales Huevo	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereales Pescado	Verduras Patatas Carne Fruta Agua	Verduras Cereales Carne Fruta Agua
Merienda	Lácteo, cereales integrales como el pan integral, frutas, frutos secos...						
Cena	Verduras Cereales i Carne Fruta Agua	Verduras Cereales Huevo Fruta Agua	Verduras Patatas Pescado Fruta Agua	Verduras Cereales Carne Fruta Agua	Verduras Patatas Huevo Fruta Agua	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereales Pescado Fruta Agua
Resopón	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo	Lácteo

Ej. Lunes

Desayuno	Merienda	Comida	Merienda	Cena	Resopón
Café con leche Pan integral Aceite de oliva, tomate y queso fresco.	plátano con almendras	Ensalada de remolacha. Pescado al horno con patata panadera, sofrito (ajo, cebolla, tomate) y hojas de espinaca Pan integral Naranja (Si toma plato único, omita la ensalada pero tome el segundo plato)	Yogur natural con fruta desecada (orejones, ciruelas)	Sopa. Bollit de pollo con patata y verduras (zanahoria, judías, guisanes) Pan integral Manzana (Si toma plato único, omita la sopa pero tome el segundo plato)	Un vaso de leche

Otras recomendaciones

- Mantenerse activo es indispensable para conservar la musculatura, la capacidad funcional el equilibrio y la masa ósea. Practique ejercicio físico moderado en la medida de sus posibilidades (caminar rápido, *nordik walking*, bicicleta, nadar...) al menos 30 minutos de 5 a 7 días a la semana. Pida información en su centro de salud sobre las rutas saludables, grupos de paseo y actividades dinamizadas (<http://e-alvac.caib.es/es/rutas-rutas.html>)
- Si tiene movilidad suficiente, no se quede todo el día en casa. Intente relacionarse con gente del barrio, asista a talleres interactivos y educativos para tener la mente activa, puede consultar en el casal de barrio más próximo a su vivienda.
- Si tiene limitaciones para realizar su actividad del día a día, dígaselo a los profesionales del centro de salud para que los servicios sociales puedan ayudarle. Algunos supermercados y organizaciones de voluntarios, pueden traerle la compra a casa.



- En caso de necesidad, su médico le pautará suplementos de vitaminas, minerales o nutricionales. No los tome por su cuenta sin antes haberlo consultado con su profesional de referencia en el centro de salud.
- Es importante cuidar la salud bucodental.

Herramientas de autoevaluación

- Compruebe periódicamente que cumple con la recomendación de consumo de frutas, verduras, pescados, frutos secos, aceite de oliva, etc., y que no consume habitualmente bollería, refrescos, mantequilla, comida rápida y embutidos, etc.
- Controle el peso periódicamente.
- Registre su actividad física diaria y muestre el registro a su equipo de atención primaria.

Para saber más

- Alimentación saludable: <http://e-alvac.caib.es/guia.html>
- Para valora su nivel de actividad física.
<https://apps.caib.es/plasalutfront/formularios/ipaq/ipaq.xhtml>