

INFORMACIÓN AL PACIENTE- MAYORES 70 AÑOS

¿Por qué es importante seguir estos consejos?

Porque una buena alimentación es muy importante para ayudarle a mejorar o conservar un buen estado de salud a medida que aumenta la edad.

Recomendaciones dietéticas generales

- Siga una dieta rica en frutas y verduras, legumbres, frutos secos, cereales integrales, moderada en lácteos bajos en grasa, carnes magras, pescados y aceite de oliva, y baja en carnes rojas y derivados y alimentos ultraprocesados ricos en sal, grasa saturadas y/o azúcares.
- Haga de 3 a 5 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.), asegurando un cantidad adecuada, por ejemplo, la mitad del plato
 - Alimentos ricos en proteínas (legumbres, pescado, huevos o carnes magras).
 - Cereales integrales como el pan, la pasta y el arroz, y tubérculos como la patata, boniato etc.
 - Asegure la fruta de postre.
- 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.
- 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, beba agua preferentemente poco a poco a lo largo del día. Algunas personas pierden la sensación de sed pero no quiere decir que no necesiten beber.

Recomendaciones específicas

- Si tiene problemas para masticar escoja alimentos blandos, jugosos, de fácil masticar y si es necesario triture la comida.
- 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 el consumo	Evitar
Cereales y derivados y tubérculos	1 plato en cocido 1 rebanada pan moreno o integral 1 patata mediana	4 raciones/día	Preferir variedades integrales: Arroz, pasta y sémolas. Pan moreno o integral. Quinoa, mijo. Patatas, boniatos.	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.	Cardero 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	Ninguno
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 (200ml)	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, frutos secos, lácteo, cereales integrales como el pan etc.						
Comida	Verduras Patatas Pescado Fruta Agua	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereales Huevo Fruta Agua	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereales Pescado Fruta Agua	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

Ej. Martes

Desayuno	Merienda	Comida	Merienda	Cena
Café con leche Una Pera Pan integral o moreno con aceite de oliva y tomate	Plátano con almendras	Ensalada de remolocha Garbanzos con espinacas. Mandarinas Agua	Pan integral o moreno con queso fresco	Huevos escalfados con verduras hervidas o al vapor (judías, zanahoria, y coliflor) . Manzana Pan integral o moreno Agua

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 deficiencias es posible que su médico le pauté suplementos de vitaminas, minerales o nutricionales. No obstante, no tome ninguno suplemento nutricional por su cuenta sin antes haberlo consultado con su profesional de referencia en el centro de salud.
- Cuide su 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, carnes y embutidos, etc.
- Registre su actividad física diaria y muestre el registro a su equipo de atención primaria.
- Controle el peso periódicamente (por ejemplo, cada 3 meses)

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>