

Recomendacións para a alimentación das persoas maiores

Comer ben é saúde



Alimentos que lles axudan a estar sans e a vivir mellor

Recomendacións para a alimentación das persoas maiores

Edita:

Consellería de Sanidade
Xunta de Galicia

Lugar:

Santiago de Compostela

Deseño e ilustración:

Mabel Aquayo, CB

Dep. Legal:

C 852-2012

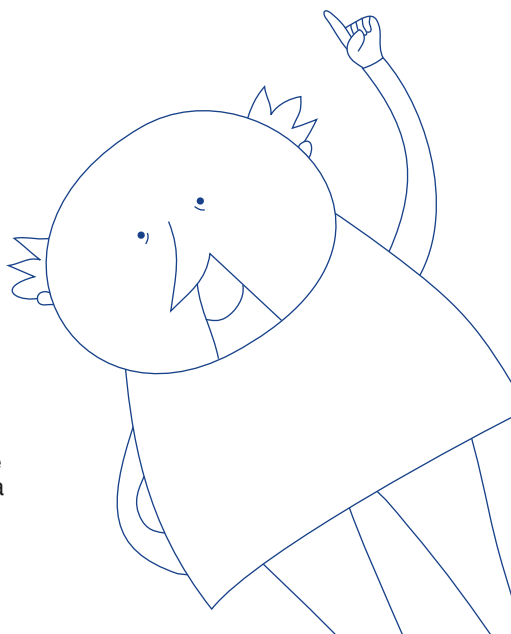
Recomendacións para a alimentación das persoas maiores

Comer ben é saúde



Alimentos que lles axudan a estar sans e a vivir mellor

XUNTA DE GALICIA
Consellería de Sanidade
Santiago de Compostela
2012



Presentación

Manter unha boa calidade de vida, de benestar e de independencia na idade avanzada constitúe hoxe un reto na nosa sociedade. O obxectivo desta publicación é facilitarlles información clara e sinxela a aquelas persoas con interese na alimentación das persoas maiores como determinante clave do seu estado nutricional e de saúde.

Sirva esta guía tamén para lles agradecer a todas as persoas maiores a súa xenerosidade para transmitir coñecementos e valores tales como a nosa dieta galega, excelente dende o aspecto culinario e gastronómico pero tamén dende o punto de vista tradicional.

Rocío Mosquera Álvarez
Conselleira de Sanidade

“A persoa maior non fai as mesmas cousas que a xente nova. Pero fai cousas maiores e mellores. As cousas grandes non se fan coa forza, ou coa rapidez, ou coa axilidade do corpo, senón mediante o consello, a autoridade e a opinión; cousas das que a vellez non só está orfa senón que adoita acrecentalas.”



Índice

Consellos para a alimentación das persoas maiores

6

- | | |
|---|---|
| 1. Tome todos os días, peixe, carne, legumes ou ovos | 6 |
| 2. Tome tres racións ao día de leite, iogur ou queixo | 7 |
| 3. Tome cereais, froitas e verduras todos os días | 8 |
| 4. Tome legumes polo menos unha vez á semana | 8 |

Algúns puntos de interese

10

Recomendacións para situacións especiais

12

- | | |
|--|----|
| 1. Non pode mastigar ben? | 12 |
| 2. Ten menos apetito ou está convalecente? | 13 |

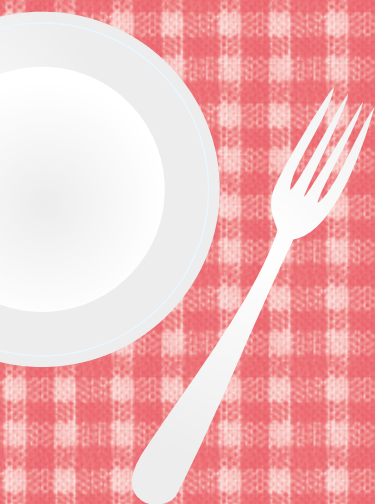
Se vostede é responsable da alimentación dunha persoa maior

14

- | | |
|---|----|
| 1. Recomendacións para a alimentación | 14 |
| 2. Recomendacións para unha hidratación axeitada | 16 |
| 3. Recomendacións para manter un bo hábito intestinal | 17 |

Ideas para o almorzo, o xantar e a cea

18



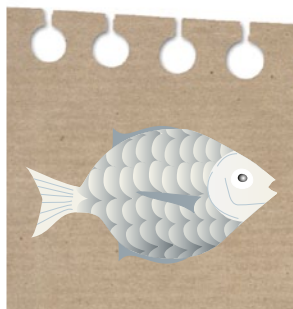
Consellos para a alimentación das persoas maiores

1. Tome todos os días, peixe, carne, legumes ou ovos

A carne, o peixe e os ovos conteñen proteínas, ferro, vitaminas B, A e D, importantes, entre outras cousas, para reparar os tecidos do corpo, previr a anemia e ter máis defensas fronte ás infeccións

Son suficientes racións pequenas destes alimentos
(100-150g/ración de carne ou peixe e 1 ovo)

Os peixes son ricos en vitamina D,
moi importante para a boa saúde dos seus ósos

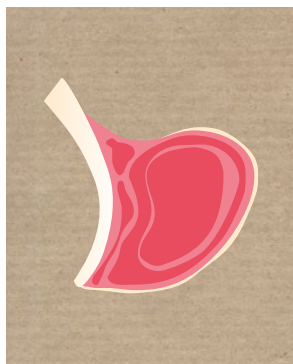


Alimentos ricos en proteínas

O peixe: 3 ou 4 veces por semana.

Prepare o peixe de formas sinxelas (forno, prancha ou cocido). Pida que llo preparen sen espiñas.

A graxa do peixe é moi beneficiosa para a súa saúde e protéxeo fronte a algunhas enfermidades como a trombose.



A carne: 2 ou 3 veces por semana.

Prefira o polo, o pavo ou o coello. Se compra tenreira ou porco, elixa cortes magros sen cartilaxes nin graxas. Se lle resulta moi “seca”, prepárea picada, como albóndegas, empanadillas e filetes rusos, con pan mollado en leite, ovo ou cebola relada para facela máis substanciosa.

Limite o consumo de embutidos e friames, porque adoitan conter máis sal e graxas ca as carnes frescas.



Os ovos: 3 ou 4 unidades por semana.

A clara do ovo é moi nutritiva para as persoas anciás. Inclúaa sempre que poida nos purés de verdura. Probe tortillas con verduras (cabaciña, espinacas, acelgas, cenoria cocida) ou ovo cocido e picado nas sopas de pasta.

2. Tome tres racións ao día de leite, iogur ou queixo



O leite é rico en calcio, proteínas e vitaminas, moi importantes para a súa saúde

O calcio, a vitamina D e os paseos ao aire libre son necesarios para manter os seus ósos sans

Se toma leite desnatado, cómpreo con vitamina D engadida

Se é intolerante á lactosa, probe outros preparados lácteos recomendados polo seu médico



O leite e derivados: *tres racións ao día.*

Intercambie, sempre que lle guste, o leite co iogur e o queixo. Elixo preferentemente queixo fresco sen sal.

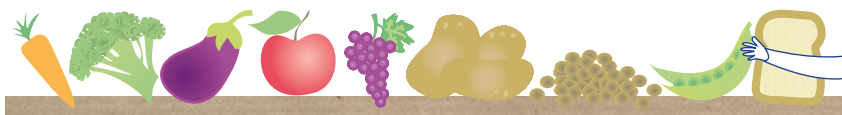
Cando estea sen ganas de comer ou non lle apeteza comer máis dun prato, incorpore aos seus purés de verdura queixo fresco baixo en graxa, leite líquido, evaporado ou en po para aumentar o seu valor nutritivo.

Pode facer tamén das súas ensaladas un prato único engadíndolles, por exemplo, queixo fresco, salmón e herbas aromáticas.

Lembre que o leite condensado contén gran cantidade de azucre.

3. Tome cereais, froitas e verduras todos os días

4. Tome legumes polo menos unha vez á semana



Preveña enfermidades

Estes alimentos son moi ricos en fibra que lle axuda a baixar o colesterol e mellora a dixestión e o estrinximento

As froitas e as verduras conteñen, ademais, moitos elementos antioxidantes e preveñen moitas enfermidades

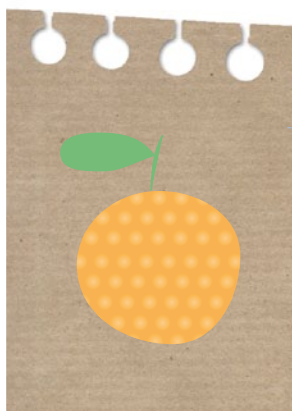


Verduras frescas: dúas veces ao día.

Tome todos os días polo menos un prato de verduras e hortalizas variadas e de todas as cores. Prepáreas, sempre que poida, en cru (en ensalada) ou ao vapor.

Pode pasar pola licuadora hortalizas e verduras en cru (zume de tomate e cenoria, gazpacho etc). Neste caso, se lle engade unha cullerada de aceite de oliva antes de trituralas, obterá todas as súas calidades nutricionais.

Teña á man verduras conxeladas (feixóns verdes, acelgas, espinacas) para cando non saia da casa. Polo xeral, necesitan menos tempo de preparación.



Froitas: dúas ou tres ao día (tamén zumes e compotas).

Pode consumilas como máis lle apeteza: cortada en cru, en compota, asada ou na licuadora.

A macedonia de froitas ou a papa de froitas son tamén dúas boas opcións.



Legumes: unha ou dúas veces por semana.

Prepare as lentellas, os chícharos, os garavanzos ou as fabas con verduras, hortalizas e patacas picadas ou arroz. Ás veces, para previr molestias dixestivas, é mellor pasalas por un pasapuré (sen pel).

O día que tome un prato de legumes ou ovo, xa non necesita comer carne.



Arroz, fideos, sémola ou patacas e pan.

Acompañe os seus pratos de carne ou peixe, ademais de verduras, con patacas, arroz ou pasta segundo as súas preferencias. Tome pan coas comidas.

No almorzo, se o pan lle resulta “moi seco”, probe con papa de cereais (con fariña de maízo ou trigo) ou cereais de almorzo.

Consuma con menos frecuencia outros produtos como galletas, pan de molde e repostaría industrial. É moi importante que consuma cereais integrais.

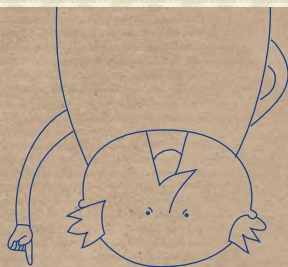
Algúns puntos de interese

Coidado co alcohol!

Se adoita comer con viño ou cervexa,
procure non tomar máis dunha copa ao día

Evite outras bebidas alcohólicas

O alcohol altera a tensión arterial, modifica o efecto dos
medicamentos e aumenta o risco de caídas e fracturas



Beba auga aínda que non teña sede!

Acostúmesse a beber cada dúas horas aínda que non teña sede

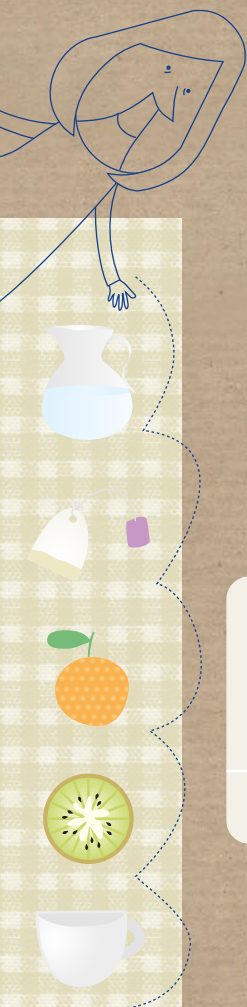
Tamén pode tomar infusións,
zume de froita natural e sopas ou caldos

A auga é esencial para o bo funcionamento dos riles,
evita a deshidratación, mantén
a temperatura corporal normal e axuda á dixestión

Elixa ben as graxas!

O aceite de oliva virxe proporciona moitos beneficios para a súa
saúde polas súas propiedades antioxidantes e antiinflamatorias,
reduce os niveis de colesterol e combate o estrinximento.
Úseo tanto para aliñar ensaladas como para cocinar

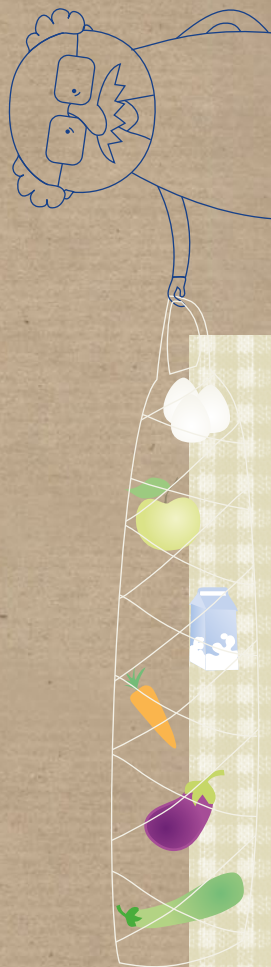
Evite as frituras, a graxa da carne e as sobremesas moi graxas



Préstelle atención ao sal!

Algúns alimentos dos que vostede compra poden ter un exceso de sal

Revise a cantidade de sal (ou sodio) na etiqueta nutricional e opte polos alimentos con menos de 1,5 g de sal (ou menos de 0,6 g de sodio)



Revise especialmente:

Os alimentos que veñen preparados, como os friames e precociñados

Os caldos en cubos e as salsas comerciais

As conservas, os queixos e o pan

As galletas, os cereais do almorzo, as madalenas ou rosquillas e o pan industrial

Compre conservas baixas en sal

Móvase!

A actividade física na persoa anciá contribúe a manter a calidade do óso e a mellorar a forza do corazón, dos brazos e das pernas

Ademais, prevén e mellora o sobrepeso. A actividade física debe ser continuada e moderada, adecuada ás súas posibilidades



Recomendacións para situacións especiais

1

- Non pode mastigar ben?

	En lugar de:	Probe con:
	Froitas frescas	• Plátano e outras froitas brandas • Compota • Froita en xarope • Puré de froitas frescas (plátano, laranxa, mandarina...)
	Vexetais crus	• Verduras cocidas aliñadas con aceite • Puré de vexetais con patacas e arroz • Zume de vexetais (cogombro, tomate, cenoria...) en licuadora con iogur
	Carne ou peixe	• Carne picada, albóndegas, filetes rusos • Croquetas con carne, polo, xamón ou peixe • Clara de ovo cocida nos purés de verduras • Peixe cocido cunha culleradiña de maionesa • Peituga de polo triturada con verduras • Chulas de gambas ou pescada • Boliños de pataca con bacallau • Puré de legumes sen pel con arroz ou patacas • Máis leite e iogur
	Rebandas de pan	• Pudín de pan, papas de maicena, arroz • Galletas brandas • Cereais de almorzo con leite

1. Cando hai dificultades de mastigación ou falta de salivación, debemos elixir alimentos como pasta (variedades de fácil deglución), arroz, lácteos, vexetais cociñados, peixe cocido, carne picada, sopas e cremas. Sempre que sexa posible, recoméndase non abusar dos triturados.
2. Se hai dificultades para a deglución, non sirva comidas con dúas texturas diferentes, sólido e líquido, por exemplo, sopa con tropezóns, leite con pan, iogur con anacos de froita, garavanzos en potaxe, polo perigo de atragoamento. Tamén é recomendable espesar os líquidos (xelatinas, fariñas). Coide a temperatura á que serve o alimento.
3. Os cortes deben ser limpos, sen espiñas, para previr posibles accidentes, sobre todo se ten dificultades para tragar ou se a persoa anciá está nunha residencia ou come soa.

2. Ten menos apetito ou está convalecente?

	En vez de:	Probe con:
	Sopa de fideos	• Sopa de fideos con peituga de polo cocida e en anacos
	Crema de verduras ou ensaladas	• Crema de verduras con clara de ovo cocida e picada • Crema de verduras con legumes sen pel e patacas • Ensalada con anaquiños de queixo, xamón cocido ou polo e pasta como prato único
	Pataca cocida	• Chulas de pataca e peixe
	Sopa de pasta en auga	• Sopa de pasta en leite
	Un iogur ou un vaso de leite	• Arroz con leite
	Puré de froitas	• Puré de froitas con leite en po desnatado ou evaporado
	Leite con pan	• Leite con cereais enriquecidos (de almorzo ou deseñados para bebés)

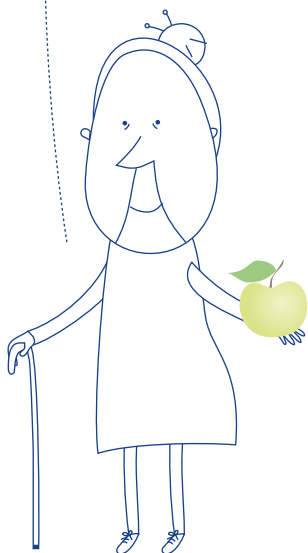
Se vostede é responsable da alimentación dunha persoa maior

1. Recomendacións para a alimentación

Gañar saúde

Recorde que o bo estado nutricional da persoa anciá repercute de forma moi positiva na súa saúde. Fomente unha actitude positiva sobre a importancia da súa alimentación

1. Respecte, na medida do posible, a tradición, a cultura culinaria, as preferencias e as apetencias da persoa anciá.
2. Procure que a persoa maior faga as comidas en compañía e nun lugar distinto ao que permanece habitualmente. Intente favorecer a dimensión social e o aspecto pracenteiro da alimentación.
3. Varíe con frecuencia os alimentos e as preparacións que formen parte da súa dieta. Prepárelle comidas “especiais” para os domingos e festivos.
4. Ofrézalle entre 4-5 comidas diarias, en cantidades moderadas e unha cea lixeira. Espere polo menos unha hora antes de acompañala á cama. O almorzo debe ser diario e completo. Non lle suprima ningunha comida.
5. É necesario fomentar a moderación, pero vixiando a densidade nutricional. As racións deben ser pequenas e nutritivas, concentrando todos os nutrientes en pouca cantidade de alimento.



-
6. Deseñe menús sinxelos, de fácil preparación e presente os alimentos de forma agradable e vistosa. Use condimentos suaves e aromáticos e reduza o sal.
-
7. A calidade dos alimentos conxelados ou enlatados pode ser boa, pero son necesarios tamén os alimentos frescos.
-
8. Non é recomendable requentar repetidamente a comida xa preparada.
-
9. Recorde que os medicamentos poden influír no seu estado nutricional e interferir con algúns alimentos.
-
10. Sempre que sexa posible, evite as dietas restritivas e monótonas. Cantos máis alimentos de cada grupo incorpore á súa dieta, máis garante o seu bo estado nutricional.
-
-  11. Non dubide en consultar ao persoal sanitario ou nas páxinas web das sociedades científicas. A Xunta de Galicia, a través da Consellería de Sanidade ofrécelle a posibilidade de resolver dúbidas, comentar e/ou recibir as súas suxestións a través da páxina web XENTE CON VIDA (www.xenteconvida.es) presente tamén nas redes sociais (Facebook e Twitter).
-

Calidade de vida

Pregúntelle con frecuencia. Que lle gustaría comer?

Para romper a monotonía, prepárelle
“caprichos e comidas especiais” os domingos e festivos

Mentres está convalecente, aumente un pouco a ración de carne,
peixe ou ovos que lle ofrece habitualmente

Ofrézalle auga, infusións, zumes naturais ou caldo de verduras con
frecuencia. Recorde que, se traga mal, debe espesar todos os
líquidos, incluída a auga, con xelatinas ou fariñas

2. Recomendacións para unha hidratación axeitada

Líquidos

Non esqueza que debe beber a pequenos sorbos



1. Débeselle ofrecer auga. Aconséllase asociar a inxestión de auga con momentos prazenteiros, en compañía, recordándolle a necesidade de beber.
2. Recoméndanse polo menos 6-8 vasos de líquido ao día, en forma de auga, infusións, zumes, caldos de verduras... a intervalos regulares aínda sen sensación de sede.
3. É aconsellable manter unha postura recta, beber a pequenos grolos e inclinar a cabeza cara a diante no momento de tragar.
4. Débese favorecer a hidratación da boca con enxaugaduras, caramelos e auga con cítricos que estimulan a secreción de saliva.
5. Naquelas que teñan dificultades para deglutir, é mellor substituír os líquidos polos semisólidos (papas, caldo de verduras espesado, auga xelificada).
6. Aconséllase evitar as bebidas azucradas, o alcohol, o café e as bebidas excitantes.
7. É preferible que a achega de auga a realice entre comidas e non inmediatamente antes ou despois.

3. Recomendacións para manter un bo hábito intestinal

1. Cree un hábito diario para a eliminación intestinal.
2. Non espere ata o último momento para acompañala ao baño.
3. Evite, no posible, o uso de laxantes.
4. Para unha axeitada dixestión ofrézalle alimentos ricos en fibras, como cereais integrais, froitas, verduras e legumes.



5. Intente que inxira diariamente uns dous litros de líquidos.
6. Instale varandas no baño para que poida apoiarse.
7. Anímea a practicar, de acordo coas súas posibilidades, unha actividade física periódica e regular.
8. Prepare todos os días un puré de verduras variado e fluído.

Ideas para o almorzo, o xantar e a cea

Lembre que a cantidade debe ser moderada

Na medida do posible, non lles engada azucre aos alimentos

- Elix a unha opción de cada cadro e combíneas a gusto da persoa anciá

<i>Algo de froita</i>	<i>Algo de cereais</i>	<i>Algo de leite</i>
Compota de pera, ameixa ou mazá	Torrada con pan integral e aceite de oliva	Leite
Zume de laranxa natural	Cereais de almorzo	Iogur
Macedonia de froitas	Papa de cereais	Requeixo
Batido de froitas	Galletas, mellor caseiras	Queixo fresco
Plátano, pera, kiwi ou mazá	Biscoito ou pudín caseiro	Flan ou cremas con pouco azucre
Ameixas ou uvas pasas	Filloas caseiras	Leite callado
	Arroz con leite*	

* Se escolle esta opción non incorpore alimento do grupo de lácteos.

Diferentes suxestións para o *almorzo*



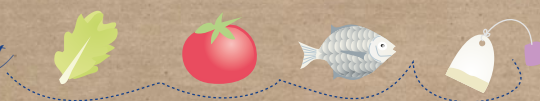
- Copa de iogur con anaquiños de amorodos e unha torrada de pan.
- Dúas ameixas pasas cunha filloa e un vaso de leite.
- Batido de froitas de tempada con leite callado e dúas galletas caseiras.
- Papa de cereais con leite e un kiwi.

Exemplos variados para a *comida*



- Arroz con verduras e anaquiños de peito de pavo.
- Xamón de porco sen graxa estufado con puré de pataca e cenoria.
- Potaxe de acelgas, hortalizas, legumes e arroz.
- Caldo galego con carne cocida en anaquiños.
- Congro con fideos.
- Peixe á prancha. Coliflor con bechamel.
- Berenxena rebozada e ensalada de queixo fresco con hortalizas.
- Crema de chícharos con ovo cocido, xamón e tropezóns de pan.
- Lentellas con arroz.

Diferentes suxestións para a *cea*



- Ensalada de pasta con atún, aguacate e ovo cocido.
- Croquetas de pescada con gambas. Puré de verdura.
- Ensalada de cóengos e toros de cenoria e pataca fervida con queixo e salmón.
- Filete ruso de peito de polo e espinacas á crema.
- Pisto de cabaciña con ovo.
- Boliños de bacallau e pataca. Caldo de feixóns verdes.
- Tortilla de acelgas.
- Crema de chícharos con ovo cocido, xamón e tropezóns de pan.
- Sopa de peixe con arroz.

