

---

# Recomendaciones Nutricionales para el Paciente

Capítulo 4. **Geriatría**

---

## Recomendaciones nutricionales para el paciente geriátrico

Su alimentación debe ser variada y ha de contener alimentos de todos los grupos. Todos los días debe

tomar alimentos del grupo recomendado y sólo de vez en cuando del grupo a controlar.

Grupo alimentos	Recomendados (todos los días)	A controlar
Cereales	Pan, arroz, pasta italiana, harina, cereales desayuno, galletas (de preferencia integrales)	Bollería Aperitivos comerciales ricos en grasas: "cortezas" de maíz, etc.
Frutas, verduras, legumbres y patata	Frutos secos naturales o tostados, que no estén fritos (almendras, nueces, avellanas...)	Preparados de frutas con azúcar añadido: mermeladas, todo lo que esté conservado en almíbar, etc. Productos comerciales ricos en grasa: patatas "chips", frutos secos fritos
Huevos, leche y derivados	Huevos Leche, cuajada, yogur (de preferencia semidesnatados) Quesos frescos y bajos en grasa	Flanes y natillas. Quesos grasos: curados y fermentados
Pescado y marisco	Pescado blanco o azul Conservas de pescado Marisco	Pescados fritos y rebozados
Carnes, aves y derivados	Pollo y pavo sin piel Conejo Terneira, buey, vaca caballo Cerdo y cordero magro	Partes más grasas de cordero, cerdo. Embutidos
Grasas	Aceite de oliva, girasol, maíz	Mantequilla, manteca, crema de leche, nata, margarina y salsas que las contengan
Azúcares y postres	Repostería casera hecha con alimentos recomendados, sorbetes, helados de agua	Exceso de miel, azúcar, almíbares. Pastelería en general Postres ricos en grasa y azúcares en general
Especias y salsas	Hierbas aromáticas y especias en general. Aliños y sofritos hechos con alimentos recomendados	Aliños y salsas elaborados con grasas no recomendadas: Bechamel, salsa "meunière", etc.
Bebidas	Agua, zumos, infusiones	Refrescos azucarados: colas, tónicas, sabor a naranja o limón, etc. Bebidas alcohólicas Bebidas excitantes: café, té

## Alimentos por raciones. Raciones recomendadas

<p><b>Leche y productos lácteos</b>            200 cc (un vaso) de leche            o 2 unidades de yogur            o 40-50 g de queso de bola o manchego tierno            o 80-100 g de requesón o queso fresco</p>	<p style="text-align: center;">RACIONES</p> <p style="text-align: center;">.....raciones al día</p>
<p><b>Carne, pescado y huevos</b>            100 g de carne (peso neto) o 1/4 de pollo o conejo            o 120 g de pescado            o 2 huevos medianos            o 80 g de jamón cocido            o 40 g de jamón curado</p>	<p style="text-align: center;">.....raciones a la semana            .....raciones a la semana            .....raciones a la semana            Sustituyendo a la carne            Sustituyendo a la carne</p>
<p><b>Cereales, legumbres y tubérculos</b>            60 g de pan (2 rebanadas medianas)            o 70 g de arroz o pasta en crudo (200 g cocida)            o 180-200 g de patata (1 patata mediana)            o 70 g de legumbre seca (230 g cocida)</p>	<p style="text-align: center;">.....raciones al día</p> <p style="text-align: center;">.....raciones a la semana</p>
<p><b>Verduras, frutas y hortalizas</b>            1 plato de verdura cocida fresca o congelada            1 plato de ensalada variada            1 pieza mediana de manzana, plátano, pera,            naranja, melocotón o kiwi            2-3 mandarinas o ciruelas            3-4 albaricoques            1 tajada de melón o sandía</p>	<p style="text-align: center;">Verdura: .....raciones al día            Fruta: ..... raciones al día</p>
<p><b>Grasas</b>            2 cucharadas soperas (20 g) de aceite de            oliva, girasol, maíz, soja            1 cucharada de mahonesa            1 cucharada de postre de mantequilla o margarina</p>	<p style="text-align: center;">..... cucharadas al día de aceite            o            .... cucharadas de aceite y ....de mahonesa            y mantequilla o margarina</p>
<p>Agua y bebidas no alcohólicas            Agua, infusiones, bebidas carbonatadas...            5 vasos equivalen a 1 litro (1)</p>	<p style="text-align: center;">..... vasos al día</p>

### Formas de preparar o cocinar los alimentos

- Conviene variar con mucha frecuencia las diferentes formas de cocer los alimentos: hervido, estofado, plancha, horno, papillote...
- Los fritos y rebozados son poco recomendables: no hay que abusar de ellos.

## Recomendaciones nutricionales para el paciente con importante y prolongada pérdida de apetito (anorexia)

Si usted ha perdido el apetito (anorexia) y nota que ya no tiene hambre cuando sólo ha comido muy poco, deberá tomar una serie de medidas que le ayudarán a alimentarse:

- Divida lo que va a comer en raciones pequeñas y aumente a 5 ó 6 las comidas diarias: coma menos, pero más veces.
- Seleccione alimentos fáciles de masticar y tragar, y que alimenten mucho.
- Varíe el tipo de alimentos y la forma de prepararlos (color, sabor, temperatura, manera de cocerlos).
- Evite comer siempre lo mismo.
- Cuide la presentación de los alimentos haciéndola más atractiva.
- No siga ningún tipo de dieta sin consultarlo con su médico.

- Evite fuera de las comidas todo lo que le haga pensar en comida o pueda relacionarse con la alimentación.

- Procure beber bastante agua o bebidas recomendadas (mínimo 1-1,5 litros/día), preferiblemente fuera de las comidas.

- Mantenga una actividad física regular, sin esfuerzos excesivos.

- Cuide su estado de ánimo, mantenga sus relaciones sociales.

- Procure ir de vientre con regularidad.

- Haga las comidas en un ambiente relajado y confortable. Aunque viva solo o sola, cocine como lo hacía habitualmente y prepare la mesa como si estuviera con alguien.

- Si tiene mucha dificultad para comer y pierde peso, pregúntele a su médico si puede tomar algún suplemento nutricional.

## Recomendaciones nutricionales para el paciente con dificultades para masticar y tragar los alimentos

Si usted presenta problemas para masticar o tragar los alimentos, deberá modificar su consistencia, haciéndolos más blandos y más líquidos. Para ello:

- Deberá seguir utilizando los alimentos que toma normalmente, cocinándolos de forma tradicional (estofados, cocidos, rehogados...).
  - Triturará, una vez cocinados, los alimentos, convirtiéndolos, según sus necesidades, en puré espeso, puré líquido o puré muy líquido.
  - Deberá tener en cuenta la tabla de alimentos más apropiados para ser triturados y los siguientes consejos para conseguir que estén más ricos y lograr la consistencia adecuada:
    - Utilice leche, tanto en preparaciones dulces (papillas con cereales, galletas...) como saladas, añadida directamente al triturar los alimentos, como verduras y pescado. La leche mejora el color y el sabor; también es una buena base para preparar bechamel, pasta de croquetas, etc.
    - La carne es mejor picarla aparte y añadirle luego los demás ingredientes. Así se evita que tenga hilos.
    - La clara del huevo puede dar mal olor a los purés; por eso se recomienda preparar los huevos en revuelto o en forma de tortilla poco hecha.
    - Añada queso rallado a los purés para dar más sabor, variedad y aumentar su valor nutritivo. El queso fresco también puede triturarse en preparaciones dulces con frutas, miel, o saladas, del tipo de la vichisoise.
    - El puré de patata puede resultar difícil de tragar. Se recomienda añadirle zanahoria, calabaza o verduras.
- Las legumbres cocidas deberán pasarse por el pasapurés (a algunas personas, las legumbres cocidas trituradas les producen náuseas).
  - Siempre es mejor utilizar sémola de arroz o de trigo, o pasta de sopa pequeña, en lugar de arroz o pasta gruesa, ya que su triturado queda demasiado grumoso.
  - Añada siempre aceite crudo en los purés cuando no haya utilizado materia grasa en su elaboración.
  - Recuerde que las comidas trituradas tienen más probabilidades de estropearse o contaminarse. Por eso, prepare los triturados cuando vayan a ser consumidos. Si no los va a tomar pronto, consérvelos sin triturar en el frigorífico, bien tapados o congelados.
  - Actualmente, en la farmacia se pueden comprar alimentos triturados para adultos preparados en diferentes presentaciones. Consulte a su médico.
  - Condimente los alimentos con especias, cebolla, ajo, hierbas aromáticas, nuez moscada, etc., para dar mayor sabor a sus platos.
  - Asegúrese de tomar 1-1,5 l de agua al día. Si tiene dificultad para la toma de líquidos, puede añadirles productos espesantes, como gelatinas o preparados comerciales de venta en farmacias. Si a pesar de utilizar estos productos no está bien hidratado, su médico decidirá si se le debe alimentar con la ayuda de una sonda.
  - Es fundamental estar incorporado cuando vaya a comer.

## Alimentos recomendados para una alimentación pastosa

Grupo de alimentos raciones recomendadas	Alimentos de elección
Lácteos: 2-3 raciones al día	Leche, yogur, queso, natillas, flanes...
Carnes: 4-5 raciones/semana	Pollo y pavo sin piel, conejo, jamón cocido, ternera, cerdo y cordero
Pescado: 5-6 raciones/semana	Pescado blanco sin piel, pescado azul fresco y en conserva
Huevo: 2-3 raciones/semana	Huevo entero: cocido, revoltillo, tortillas. Clara cocida, en merengue o punto de nieve
Cereales: 4-6 raciones/día	Sémola de trigo, de arroz, tapioca, pasta pequeña, pan tostado, galletas, magdalenas, melindros, bizcocho. Cereales dextrinados (papilla) para adulto
Verduras y hortalizas: 2 raciones/día	Zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, acelgas y espinacas (hojas), judía verde, tomate sin piel, puerro, puntas de espárrago, coliflor, corazón de alcachofa, patata
Legumbres: 1-2 raciones/semana Frutas: 2-3 raciones/día	Guisantes, lentejas, judías, garbanzos Manzana, pera, melocotón, plátano, zumo de uva o de naranja, fruta licuada, en almíbar o cocida. Frutos secos rallados
Grasas: 2 raciones/día	Aceite, mantequilla, margarina, crema de leche

### Preparaciones

- Conviene variar con mucha frecuencia las diferentes formas de cocer los alimentos: hervido, estofado, plancha, horno, papillote...
- Los fritos y rebozados son poco recomendables: no hay que abusar de ellos.

## Recomendaciones para la toma de medicamentos respecto a las comidas

Si usted está tomando algún medicamento, siga las indicaciones recomendadas para conseguir que le haga efecto sin causarle trastornos o problemas.

Es conveniente que no tome ningún medicamento sin consultar a su médico

Fármacos		Modificaciones dietéticas recomendadas
Antibióticos	Ampicilina, amoxicilina, tetraciclina	Tome estos medicamentos antes o 2 h después de las comidas. No los tome con leche
Antiinflamatorios no esteroideos (AINEs)	Acido acetilsalicílico, ibuprofeno, naproxeno, indometacina, diclofenaco y análogos	Tome estos medicamentos con alimentos para reducir las molestias en el estómago o digestivas
Hierro oral	Sulfato ferroso, glutamato ferroso, ascorbato ferroso	Es conveniente tomarlo en ayunas, en caso de molestias digestivas puede tomarlo con alimentos. No lo tome con té o café porque se absorbe peor
Paracetamol		Se obtiene un efecto más rápido si se toma en ayunas
Captopril		Tómelo en ayunas o 1 h antes de las comidas

## Recomendaciones nutricionales para el paciente con hipertensión arterial (“presión” o “tensión” alta) y/o insuficiencia cardíaca

La tensión arterial alta es peligrosa, porque favorece las enfermedades circulatorias y del corazón. Se ha demostrado que, si se trata bien, se reduce el riesgo de padecerlas.

Normalmente, sólo con algunos cambios en la alimentación podemos conseguir que la tensión arterial baje. Estos cambios se basan en:

- Seguir una dieta con poca sal.
- Reducir peso, en caso de presentar un peso superior al normal.

Para iniciar una dieta baja en sal (hiposódica, es decir, baja en sodio) es conveniente saber que el sodio que consumimos en la alimentación proviene de:

- La sal que se añade en la cocina y en la mesa.
- La sal utilizada para elaborar y conservar los alimentos.

— El sodio que contienen los alimentos de forma natural.

— El sodio que contienen las aguas carbónicas teniendo en cuenta las diferentes formas y denominaciones del sodio: cloruro sódico, Na, bicarbonato sódico...

Conviene tener en cuenta:

— Algunos medicamentos contienen sodio: aspirina, penicilina...

Los productos denominados de régimen o dietéticos no siempre son sin sal y algunos de ellos contienen sal de potasio, que es perjudicial para las enfermedades de riñón (insuficiencia renal).

Las normas de alimentación para seguir una dieta que sea moderadamente baja en sal son:

— No utilice sal en la preparación de los

Alimentos recomendados	Alimentos que hay que evitar
Leche semidescremada, yogur, cuajada, postres lácteos caseros, quesos sin sal	Postres lácteos fabricados industrialmente, quesos en general
Carne fresca: ternera, buey, pollo, pavo, conejo, cerdo, jamón cocido sin sal	Carne ahumada, salada, curada, precocinada, en conserva. Charcutería en general
Pescado blanco o azul, fresco o congelado	Pescado ahumado, salado, secado, en conserva. Marisco
Huevo entero	Preparados comerciales (enlatados, deshidratados, en sobre, etc.). Pan con sal
Cereales en general: harinas, sémolas, pastas alimenticias, arroz, pan sin sal, tostadas sin sal y cereales de desayuno	Legumbres y patatas precocinadas, puré de patata instantáneo
Legumbres y patatas	Verduras y hortalizas precocinadas y en conserva
Verduras y hortalizas frescas y congeladas	Frutos secos y oleaginosos (excluir los salados y fritos)
Fruta fresca y zumos	Mantequilla y margarina, salsas comerciales (mahonesa, ketchup, mostaza, etc.). Crema de leche y nata
Aceites de oliva y semillas	Condimentos salados y cubitos de caldo concentrado
Especias y hierbas aromáticas	
Productos comerciales etiquetados como “bajos en sal”	

alimentos, sea cual sea la forma en que la sal se presente: sal, cubitos de caldo, ingredientes salados, etc. Si tiene hinchazón de los pies (edemas) o insuficiencia cardíaca, la reducción de sal ha de ser muy estricta.

- Suprima los alimentos elaborados o conservados con alto contenido de sal.
- Limite la cantidad y la frecuencia de consumo de alimentos que contienen una cantidad moderada de sal.
- Use alimentos elaborados o conservados sin sal.

— Utilice alimentos frescos y congelados naturales.

— Para sustituir la sal condimente con especias y hierbas aromáticas: tomillo, orégano, perejil, ajo, estragón, comino, romero, canela, azafrán, pimienta, nuez moscada, mostaza, etc.

— Evite las aguas minerales carbónicas.

— Es fundamental que mantenga un peso adecuado.