

## RECOMENDACIONES DIETETICAS AL ALTA PARA PERSONAS MAYORES

**OBJETIVO:** conseguir unos hábitos correctos para adquirir una nutrición adecuada.

### CUIDADOS GENERALES

- La variedad de los alimentos garantiza una dieta saludable, cocinar es un arte que colabora a una mejor nutrición, la dieta debe incluir: pan, arroz, pasta, ensaladas, hortalizas, legumbres, lácteos, fruta, carne, pescado y huevo.



- **Evitar el exceso** de grasas de origen animal, como las contenidas en la carne, huevos, mantequilla, charcutería, etc....
- Cuidar la manipulación y conservación, evitando guardar mucho tiempo los alimentos sin consumir.
- Puede prepararse comida para varios días y congelarla. La descongelación debe hacerse en frigorífico de forma lenta, no se aconseja el uso de microondas.
- La calidad de los alimentos congelados, precocinados ó enlatados puede ser igual a los alimentos frescos.
- Se recomienda no recalentar repetidas veces los platos ya preparados pues puede perderse una cantidad apreciable de vitaminas.

- Repartir los alimentos en 4-6 comidas diarias evitando suprimir el desayuno y haciendo más de una comida caliente al día.
- Si existe pérdida de apetito se recomienda repartir más la comida comiendo pequeñas cantidades.
- Mantener un control de peso, siendo vigilado por su enfermera y caminar diariamente si no existe contraindicación, mediante paseos por terreno llano.
- Es importante el consumo de productos lácteos pues aportan cantidades de calcio, tan necesarias para mantener un buen estado de nuestros huesos.
- Moderar el consumo de sal. **No utilizar cubitos de caldo** pues son ricos en sal.
- Ingerir dos litros de líquidos al día (si no existe contraindicación médica).
- Moderar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Cuidar la higiene bucal y la dentadura.
- Reducir el consumo de tabaco.
- **Distribución diaria de comidas:**
  - **1º plato:** Alimento farináceo (Arroz, pasta, legumbres o patatas) verdura cruda o cocida o un plato mixto.
  - **2º plato:** Carne magra (pollo o ternera), carnes grasas con moderación (cerdo o cordero) pescado blanco o azul y huevos.
  - **Postre:** (fruta, lácteos o dulces) y pan.
- Las técnicas culinarias recomendadas son la cocción al vapor, al agua, al horno, a la plancha.
- Las técnicas culinarias de uso moderado son las frituras, rebozados, empanados, estofados, guisos.
- Utilización de aceites de oliva.
- En el caso de tener problemas de masticación, podrá utilizar siempre alimentos triturados.

## RECUERDE

- **DISFRUTAR CON LA COMIDA**
- **COMER EN COMPAÑÍA Y AUMENTAR LAS RELACIONES SOCIALES**