

Recomanacions nutricionals | Persones d'edat avançada

DEFINICIÓ

Es produeixen una sèrie de canvis a l'organisme que poden comportar una disminució de la ingesta i ocasionar desnutrició.

La presència d'hàbits alimentaris capritxosos, les restriccions dietètiques per diferents patologies associades, els medicaments per a la diabetis, hipertensió, etc., poden fer que disminueixi la gana, la ingesta d'aliments, o l'absorció de certs nutrients.

CARACTERÍSTIQUES

- Ingesta adequada i equilibrada d'energia i nutrients.
- Aportació suficient de líquids i de fibra.
- Evitar restriccions alimentàries innecessàries

RECOMANACIONS GENERALS I ESPECÍFIQUES

- Ajusta el menú diari i setmanal seguint les freqüències.
- Consumiu suficient quantitat de fibra.
- Utilitzeu la sal amb moderació.
- Cuini amb oli d'oliva i evitar els fregits i guisats.
- Realitzeu menjars freqüents i poc abundants.

En cas de pèrdua de pes:

- Evitar aliments poc calòrics.
- Enriquiu els aliments sempre que sigui possible:
 - oli d'oliva verge extra
 - llet en pols.
- Consumir més aliments rics en proteïnes, preferentment d'origen animal.

Consells per mantenir una vida activa:

- Adaptar la consistència i textura dels aliments a la seva capacitat per mastegar.
 - Promoure l'activitat física.
 - De vegades caldrà suplementar amb Calci, vitamina D i vitamina B12.
-

TAULA DE FREQUÈNCIA

| GRUPS D'ALIMENTS | FREQÜÈNCIA | | RACIÓ |
|---|------------|-----------------|---|
| VERDURES | Diari | ≥2 | 120-200 g |
| FRUITES | Diari | ≥3 | 150-200 g |
| LACTIS | Diari | 3-4 | 200-250 ml de llet 200-250 g de iogurt 80-125 g formatge fresc 40-60 g formatge semi curat |
| OLI D'OLIVA | Diari | 3-6 | 10 ml |
| PA I CEREALS | Diari | 3-4 | 40-60 g de pa 30 g cereals esmorzar 30 g galetes 'Maria' |
| PASTA, ARRÒS, PANÍS I PATATA | Setmanal | 4-6 | 60-80 g sec 150 g cuit 150-200 g patates |
| LLEGUMS | Setmanal | 2-4 | 60-80 g sec 150 g cuit |
| PEIX | Setmanal | 5 (1-2 blau) | 150-170 g |
| CARN MAGRA, AUS | Setmanal | 4 carn magra | 130-150 g |
| OUS | Setmanal | 4-5 | 60-75 g |
| FRUITS SECS | Setmanal | 3-7 | Un grapat |

**EMBOTITS I
CARNS
GREIXOSES,
GELATS,
LLAMINADURES** Ocasionalment Ocasionalment

AIGUA 8-12 8-12 200-205 ml

ACTIVITAT FÍSICA Diari diari >30 minuts

**LA TEUA SALUT
ÉS LA NOSTRA VIDA**



Per a més informació visita'ns a
www.clinicaterresebre.cat