



frutas y hortalizas frescas 5 al día



Recetario temático



PERSONAS MAYORES

Introducción

Las personas de edad avanzada tienen más riesgo de malnutrición debido no solo a los cambios fisiológicos derivados de la edad sino también por las frecuentes patologías que suelen sufrir como diabetes, enfermedades cardiovasculares o deterioro cognitivo, entre otras. Los mayores necesitan menos energía, pero sus requerimientos para algunos nutrientes están aumentados, por lo que en ocasiones se recurre a la suplementación. Así mismo, la baja percepción de sed puede comprometer el estado de hidratación, y las dificultades de masticación, la adecuada cobertura de nutrientes.

Este colectivo tiene el mismo riesgo de contagio por COVID-19 que el resto de la población, sin embargo, sus efectos pueden llegar a ser graves o muy graves, e incluso provocar la muerte. Así, es uno de los grupos más vulnerables al virus, de ahí la importancia de evitar el contagio, a la vez, que se asegura el menor riesgo de desnutrición posible. En España, una de cada tres personas mayores de 65 años que viven en la comunidad, tiene riesgo de desnutrición, cifras que son superiores en la población que vive sola, y en especial en las que viven institucionalizadas en residencias.

En cuanto a la alimentación, deberá ser apetecible y saludable, asegurando alimentos ricos en nutrientes como las frutas, hortalizas, legumbres, frutos secos, lácteos, pescados, huevos y carnes muy magras, además de cantidades adecuadas de pan, pasta y arroz, principalmente en sus variedades integrales. Además, se debe asegurar la suficiente ingesta de agua, ofreciéndola en las comidas y entre horas de forma frecuente.

Mantener un cierto nivel de actividad física, mejora el estado anímico, ayuda a la ingesta regular de alimentos y mejora el estado de las masas ósea y muscular. Así, se puede recurrir a ejercicios que se puedan hacer en casa como flexiones con elásticos, pesas, pedaleos estáticos, etc. Si viven solos, deben estar supervisados para asegurar que toman suficiente cantidad y variedad de alimentos, y si conviven con la familia, su alimentación debe ser adaptada a sus necesidades en cantidad, presentación y calidad.

Desde la Asociación “5 al día” queremos ayudaros en el manejo de la alimentación de las personas mayores, para que sea apetecible y saludable. En este recetario encontrareis consejos prácticos y algunas recetas sencillas que hará más fácil cubrir las necesidades nutricionales de las personas mayores en estos tiempos de confinamiento.



Consejos claves para una alimentación saludable en personas mayores



• Si viven solos, con el fin de reducir el riesgo de contagio, utilizar los servicios sociales para evitar salir a la calle para comprar alimentos o medicamentos.



• Asegurar una buena fuente de proteínas en comida y cena a partir de pescados, huevos, carnes muy magras o quesos frescos bajos en grasa. En algunos casos de necesidades elevadas por riesgo de desnutrición, se podrán enriquecer los platos con leche en polvo, queso o huevo.



• Tomar a diario derivados integrales de los cereales (pan, pasta), legumbres, frutos secos, y al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas.



• Condimentar los platos con hierbas aromáticas, especias sin sal, y aceite de oliva virgen extra para mejorar su aceptación y palatabilidad.



• Cocinar platos de la gastronomía popular que resulten apetitosos, variados y que se ajusten a las preferencias personales y opciones culturales y religiosas.



• Adaptar las texturas en casos problemas de masticación y sequedad de boca, a partir de alimentos chafados, blandos y húmedos y en último caso, triturados o texturizados.



• Ofrecer agua durante las comidas (no en falta de apetito) y entre horas, modificando su textura con gelatinas u otras sustancias en casos de dificultades al tragar líquidos. Ampliar la oferta de bebidas a caldos, infusiones y otras bebidas aromatizadas, sin azúcar o grasas.



• Adaptar la toma de alimentos a la medicación habitual para el control de factores de riesgo y enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, etc.



• Facilitar la exposición al sol de cara y brazos durante 10-15 minutos al día si la vivienda lo permite, y considerar la suplementación de vitamina D supervisada por un profesional sanitario.



• Si no puede asegurarse la cobertura de energía y nutrientes con los alimentos, valorar con un profesional sanitario la necesidad de usar un suplemento nutricional.

Propuesta de menú semanal



	Comida	Cena
Lunes	1º Ensalada de tomate 2º Garbanzos guisados	1º Crema de verduras 2º Merluza al horno con verduras asadas
Martes	1º Gazpacho 2º Pollo asado y judías verdes salteadas	1º Sopa de verduras 2º Tortilla de patatas y pimientos
Miércoles	1º Lentejas guisadas 2º Tortilla de espárragos con tomate y albahaca	1º Crema de calabaza 2º Lenguado rebozado con acelgas al ajillo
Jueves	1º Patatas con puerros 2º Bacalao en salsa de tomate	1º Crema de espinacas 2º Pan con tomate y queso fresco y caballa
Viernes	1º Gazpacho 2º Redondo de pavo a la plancha con champis	1º Arroz caldoso de pescado 2º Huevos revueltos con pisto
Sábado	1º Ensalada de tomate 2º Alubias blancas con espinacas	1º Sopa de pasta 2º Salmón a la plancha con puré de guisantes
Domingo	1º Arroz seco de verduras 2º Sardina plancha con ensalada	1º Crema de calabacín 2º Tortilla de queso con ensalada



Aceite de oliva virgen extra para aliñar y cocinar.



Agua y pan integral para acompañar las comidas y de postre fruta de temporada.

DESAYUNO

Lácteos variados, pan integral con tomate y aceite de oliva virgen extra y fruta fresca, desecada o en zumo; café con leche y pan migado o galletas; yogur con frutos secos triturados y plátano

MERIENDA

Fruta fresca y frutos secos (triturados si fuera necesario), o pan integral con queso fresco y fruta, o yogur desnatado con fruta fresca, etc.

Sabías qué...



... hasta 1/3 de la población mayores de 65 años en España presentan riesgo de desnutrición? de ahí la importancia de hacer seguimiento de este grupo de población vulnerable a través de la adecuada valoración de su estado nutricional y de facilitar un plan de alimentación saludable y adaptado.



... es importante adecuar la ingesta de alimentos a la toma crónica de medicamentos? Son numerosas las interacciones entre fármacos y nutrientes que pueden dificultar su absorción o usos metabólicos. Por ejemplo, los antiácidos y el ácido salicílico disminuyen la absorción del ácido fólico, muchos de los diuréticos antihipertensivos aumentan la pérdida renal de potasio o las hortalizas ricas en vitamina K como las verduras de hoja verde interfieren con el efecto de los anticoagulantes orales.

Crema de verduras

INGREDIENTES para 4 personas

- 1 Calabacín
- 1 Berenjena
- 2 Zanahorias
- 1 Cebolla
- 2 Ajos
- 1 Vaso de leche desnatada
- Aceite de Oliva V.E
- Sal yodada
- Pimienta negra molida



PREPARACIÓN

Lavamos y cortamos las verduras, las añadimos a una olla con un vaso de agua, un chorrito de aceite de oliva virgen extra y una pizca de sal.

Cocemos las verduras durante unos 20 minutos aproximadamente o hasta que las verduras estén tiernas.

Acto seguido añadimos un poco de pimienta negra molida y el vaso de leche.

Batimos hasta obtener una crema suave y fina. Si queremos que la crema sea menos espesa podemos añadir un poco más de leche desnatada.



Tortilla de atún con ensalada de tomate

INGREDIENTES para 1 persona

2 Huevos
1 lata de atún natural
Perejil Fresco
Sal yodada
Aceite de oliva V.E

Para la ensalada:
2 tomates
Aceite de oliva V.E
Sal yodada

PREPARACIÓN

En un bol batimos los huevos con una pizca de sal, añadimos el atún escurrido, un poquito de perejil picado y lo mezclamos.

En una sartén con media cucharada de aceite oliva virgen extra, cuajamos la tortilla por los dos lados.

La podemos servir con ensalada de tomates aliñada con una pizca de sal y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.



Ensalada campesina

INGREDIENTES para 4 personas

3 patatas
1 pimiento verde y 1 rojo
1 cebolla y 2 tomates
2 huevos cocidos
2 latas de atún
Sal yodada
Aceite de Oliva V.E
Vinagre de jerez

PREPARACIÓN

Primero cocemos las patatas y los huevos y reservamos para que se enfrien.

A continuación picamos las verduras en tacos y las añadimos a una ensaladera.

Incluimos las latas de atún y los huevos picados.

Troceamos también las patatas en dados y las incorporamos a la ensaladera con el resto de ingredientes.

Aliñamos con una pizca de sal, aceite de oliva virgen extra y un chorrito de vinagre de Jerez.



Bacalao en salsa de tomate

INGREDIENTES para 4 persona

4 lomos de bacalao desalado
 1 pimiento verde y 1 rojo
 1 kg de tomates
 1 cebolla
 2 dientes de ajo
 Sal yodada
 Aceite de oliva V.E

PREPARACIÓN

Lavamos y cortamos los tomates y los pimientos en tiras, la cebolla y los ajos trozos pequeños para hacer la salsa.

En una sartén, con un par de cucharadas de aceite de oliva virgen extra, doramos los ajos, y añadimos la cebolla, los pimientos y una pizca de sal. Cocinamos durante 15 minutos. Incorporamos los tomates y dejamos guisar a fuego medio durante 30 minutos, removiendo cada poco tiempo hasta que se reduzca.

Mientras se termina de hacer la salsa, marcamos a la plancha con un chorrito de aceite de oliva virgen extra los lomos de bacalao.

Añadimos los lomos a la sartén de la salsa, cocemos entre 3 y 5 minutos más y ¡listo!

Arroz caldoso de pescado

INGREDIENTES para 4 personas

2 tomates
 1/2 cebolla 2 ajos
 2 tazas arroz
 200 g gamba arroceras
 200 g de rape
 6-8 mejillones
 1 L fumet de pescado
 1/2 vasito de vino blanco
 Perejil y azafrán
 Aceite de oliva V.E



PREPARACIÓN

Primero pelamos las gambas y guardamos las cáscaras y cabezas para preparar el fumet de pescado, en el que abriremos los mejillones, y el que pueden añadirse pescaditos para caldo.

En una cazuela doramos los ajos en rodajas con un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Incorporamos la cebolla picada, una pizca de sal yodada y pochamos.

Incorporamos los tomates previamente cortados en taquitos y cocinamos durante 15 minutos más.

Añadimos las gambas y el rape trocedado. Añadimos el vino y dejamos reducir. Removemos y echamos el arroz. Salteamos con el resto de ingredientes y echamos el litro de fumet de pescado. Añadimos el perejil picado y las especias cocemos durante 15 minutos a fuego medio.



Recetario temático

PERSONAS MAYORES

Para más información:

Asociación para la Promoción del
Consumo de Frutas y Hortalizas “5 al día”

Avda. Villa de Vallecas esq. Calle 52,
Parcela J4, Mercamadrid
28053 – Madrid

Tel: 902 365 12 5
www.5aldia.org

**LOS CONTENIDOS NUTRICIONALES DE ESTE RECETARIO HAN SIDO REVISADOS POR EL
COMITÉ CIENTÍFICO DE LA ASOCIACIÓN “5 AL DÍA”**