



MyTAP Biosciences

Contenidos

Edad Avanzada y Farmacia:
Recomendaciones Nutricionales

PACIENTES EN EDAD AVANZADA Y FARMACIA: RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Es de todos conocidos la importancia de una dieta sana para mantener un buen estado de salud. Y sin embargo, en los pacientes de edad avanzada es muy frecuente la malnutrición, entendida como un estado fisiológico causado por una ingesta no adecuada a las necesidades del individuo. En este sentido, un paciente obeso es un paciente tan mal nutrido como uno que no ha ingerido los suficientes alimentos y se encuentra en un serio estado de desnutrición.

Centrándonos en los pacientes de edad avanzada, son varias las razones por la que es tan frecuente este estado de malnutrición. Una parte importante es el resultado de los hábitos alimentarios de toda vida. A menudo se dice que es más fácil cambiar de religión que de forma de alimentarse, y si un individuo durante toda su vida ha tenido malos hábitos alimenticios es muy difícil que cambie cuando llegue a cierta edad. Por otro lado, se van produciendo una serie de cambios con la edad que pueden favorecer el proceso de desnutrición, y de otras complicaciones fisiopatológicas.

Todo esto hace necesario la utilización de pautas dietéticas individualizadas para cada paciente, en función de su estado nutricional, su entorno sociocultural, la medicación que recibe, su grado de actividad física y autonomía..... Pero si que existen algunas recomendaciones generales aplicables a casi todos los pacientes de edad avanzada.

(Tablas 1) TABLA 1: RACIONES DIETÉTICAS RECOMENDADAS PARA LA PERSONA DE EDAD AVANZADA.

Tipo de Alimento	Frecuencia Semanal	Comentarios
carnes	2-4	En preparaciones de fácil masticación (albóndigas, filetes rusos...) Evitar las piezas con grasas.
pescados	3-4	Seleccionar piezas sin espinas
huevos	≤3	Evitar los fritos
lácteos	2-3 raciones diarias	Preferentemente quesos semicurados, o derivados semidesnatados
legumbres	2-3	Recomendado en forma de purés con verduras
cereales y patatas	diarias	Deben ser el elemento central de la dieta (pastas, arroz, patatas...). Cuidarse la textura.
verduras y hortalizas	>2 raciones diarias	ensaladas, menestras, sopas, zumos...
frutas	>3 raciones diarias	peladas o preparadas (asadas, cocidas...)
aceites	moderado	Recomendado aceite de oliva virgen
bollería	excepcional	Preferentemente de elaboración casera
bebidas	>1.5 litros/día	Aumentar en verano o situaciones patológicas (fiebre, diarreas...) Agua, zumos naturales o infusiones. Deben evitarse las bebidas alcohólicas y carbonatadas. Si no hay contraindicaciones puede tomar 1 ó 2 vasos de vino tinto al día

Por otro lado, alguien dijo que “Comer no sólo es una necesidad, es un placer. Y cocinar es un arte”. Por tanto, no podemos pretender tener éxito en un régimen alimenticio si va a suponer un esfuerzo constante y desagradable para el paciente. La dieta debe ser lo más variada posible, tanto en contenidos como en presentación (es cierto que muchas veces “se come por los ojos”).

Tampoco debemos olvidar que la comida es un acto social, con cierto componente festivo. Se debe procurar al paciente de edad avanzada un ambiente agradable a la hora de comer. Eso hará que disfrute más de la comida, y colaborará a una mejora de su estado, tanto nutricional como de salud.

Dr. José María Alonso Herreros
Jefe Unidad Técnica Farmacia Hospitalaria
Hospital General Universitario de Murcia