

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES. ANCIANOS.

Tomado de "Manual de recomendaciones nutricionales al alta hospitalaria". León Sanz et al.

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 Tenera, 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>Leche y productos lácteos 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>RACIONESraciones al día</p>
<p>Carne, pescado y huevos 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>.....raciones a la semanaraciones a la semanaraciones a la semana Sustituyendo a la carne Sustituyendo a la carne</p>
<p>Cereales, legumbres y tubérculos 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>.....raciones al díaraciones a la semana</p>
<p>Verduras, frutas y hortalizas 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>Verdura:raciones al día Fruta: raciones al día</p>
<p>Grasas 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>..... cucharadas al día de aceite o cucharadas de aceite yde 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>..... 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.