

**SERVICIO DE MEDICINA INTERNA
INFORMACION NUTRICIONAL****RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE GERIÁTRICO**

- La dieta debe ser equilibrada, individualizada, variada y de sabor agradable (es importante que la comida le guste al enfermo).
- Debe controlarse el aporte energético, utilizando alimentos con alta densidad nutricional, ya que en general no existe disminución de las necesidades energéticas. Pueden estar incrementadas en aquellos pacientes que deambulan de forma errática o que presentan cuadros de agitación.
- Asegurar la ingesta de proteínas (entre 1-1,1 g/kg peso/día), tanto de origen animal como vegetal. Se encuentran en carnes, pescado, huevos, leche, legumbres.
- Los hidratos de carbono son una buena fuente de energía, pero hay que evitar que se consuman en exceso los azúcares simples.
- Las grasas mejoran el sabor de los alimentos y son vehículo de vitaminas liposolubles y ácidos grasos esenciales. Debemos aumentar el aporte de insaturadas y poliinsaturadas (aceites de oliva, girasol, soja, pescado, etc.) y disminuir las saturadas (grasas animales, etc.).
- El aporte de vitaminas y minerales se logra con la inclusión en la dieta de hortalizas, frutas y verduras frescas.
- La ingesta de alimentos ricos en fibra favorece la actividad intestinal y evita el estreñimiento. La encontramos en verduras, frutas y cereales integrales.
- Debe procurarse una administración adecuada de líquidos (1-1,5 l/d), en forma de agua, zumos, infusiones, sopas, etc., según la tolerancia del paciente.
- Si existe alteración de la deglución, se modificará la consistencia de sólidos y/o líquidos haciendo uso de espesantes.
- Si no llegamos a aportar los nutrientes necesarios, es útil utilizar purés y papillas enriquecidos. Si aún así come poco, se debe plantear el uso de suplementos nutricionales o vitamínicos.
- Los alimentos deben estar siempre a una temperatura adecuada, ya que en fases avanzadas de la enfermedad, el paciente no distingue entre caliente y frío y está muy expuesto a lesiones.