



## 443/111 - Nutrición en geriatría, relacionada con el aumento de la calidad de vida

Aitana Santamarina González

Enfermera de Atención Primaria. Centro de Salud de Grandas de Salime. Asturias.

### Resumen

**Objetivos:** Conocer los factores que influyen en la alimentación de los ancianos teniendo en cuenta los propios cambios naturales que se produce en el organismo con el paso de los años y adoptar las medidas nutricionales para llegar en las mejores condiciones posibles a la vejez gracias a la ayuda de una correcta alimentación para evitar el envejecimiento precoz o incluso estados de malnutrición.

**Metodología:** *Diseño:* estudio descriptivo a cerca de la nutrición en geriatría, relacionada con el aumento de la calidad de vida. *Población de estudio:* 234 ancianos internos. *Fuente de recogida de información/Instrumentos:* visita a cuatro centros geriátricos (2 de titularidad privada y 2 pública) del occidente Asturiano y Lugo, con un total de 234 ancianos, con el fin de solicitar las dietas habituales de dichos centros y de este modo poder valorarlas. El trabajo ha sido evaluado y aprobado por la Universidad de Santiago de Compostela. *Análisis de datos:* comparación de los diferentes menús con la literatura encontrada que se lleva a cabo una revisión bibliográfica en bases de datos como Google Académico, Cuiden, Medline, entre otros y visita a diferentes centros.

**Resultados:** En principio en el caso de los centros analizados no existen diferencias significativas entre las residencias públicas y privadas, siendo, muy parecidos los menús en todos los casos. Atendiendo a las recomendaciones generales de alimentación para ancianos mayores de 70 años en las cuatro residencias se cumplen las directrices de ofrecer menús ligeros evitando comidas copiosas y pesadas. En todos, además, existen alternativas para adaptar la alimentación a las necesidades especiales de cada paciente. Observamos que el aporte hídrico es correcto, en forma de caldos y sopas, cubriendose también 3-4 raciones de lácteos al día. En cuanto al aporte de frutas y verduras también es el adecuado en general (5 raciones en total). Importante el aporte correcto de verduras crudas, en forma de ensaladas, hortalizas y leguminosas para intentar evitar el estreñimiento. En los menús en los que consta, sin embargo y como punto desfavorable no destaca el empleo de cereales integrales, más adecuados en la tercera edad por el aporte de fibra. Por último, en lo que se refiere al aporte de proteínas animales, el aporte diario oscila entre 2-4 raciones, entre carnes y pescados. Si que resulta llamativo el discreto abuso que se realiza de carnes grasas, con escaso aporte de carnes magras en uno de los centros de titularidad privada. De igual modo es importante destacar el abundante consumo de fritos y rebozados en uno de los centros privados del occidente asturiano.

**Discusión/Conclusiones:** El envejecimiento, es un hecho irreversible y natural, por ello una alimentación equilibrada juega un papel fundamental para prolongar los años sin discapacidades ni enfermedades crónicas. Para ello es importante seguir las recomendaciones nutricionales de la pirámide de alimentación para personas mayores de 70 años. En relación con los centros visitados, se puede concluir que apenas se observan diferencias significativas entre las instituciones públicas y privadas, encontrándose los menús en ambos casos adaptados a los ancianos sanos o bien modificados en función de las diversas patologías.

**Palabras clave:** Prevención secundaria. Envejecimiento. Hospitales geriátricos. Nutrición del anciano.