

Alimentación especial para ancianos

Nutrición completa

■ PURIFICACIÓN GÓMEZ-ÁLVAREZ SALINAS • Licenciada en Farmacia.

La ingesta de los nutrientes recomendados no siempre es fácil de llevar a cabo, especialmente en determinados grupos de población como pueden ser los individuos de edad avanzada. En este artículo se revisan los preparados dietéticos especiales disponibles en la oficina de farmacia para cubrir estas necesidades alimentarias.

El grupo de población denominado tercera edad es muy heterogéneo, ya que no se pueden establecer criterios según los cuales se pueda o no incluir en él a las personas. Aunque las ingestas recomendadas para este grupo de población son las mismas que para los adultos más jóvenes, el proceso de envejecimiento conlleva cambios fisiológicos que hacen que estas personas sean diferentes.

INGESTAS RECOMENDADAS

Las tablas españolas de ingestas recomendadas distinguen tres grupos de población de edad avanzada, de 50 a 59 años, de 60 a 69 años y de 70 en adelante. Aún no se tienen suficientes datos como para establecer grupos distintos a éstos. Se sabe que a partir de los 50 años aparecen cambios fisiológicos importantes que afectan tanto a la composición corporal como a mecanismos de absorción, digestión, función renal y endocrina. Incluso varía la actividad física con respecto a los individuos más jóvenes. También es cierto que estos cambios varían de unos individuos a otros e incluso de manera diferente en el organismo de una misma persona. Comparando las ingestas recomendadas para las personas de más de 70 años con



los de 50, se encuentran varias diferencias para los distintos nutrientes.

Energía

La cantidad recomendada para los mayores es menor que para un adulto más joven, debido, por un lado, a la disminución del metabolismo basal como consecuencia de una menor proporción de masa corporal magra y a un aumento de tejido adiposo y conectivo fibroso, y por otro lado, al decrecimiento de la actividad física, generalmente debida a disminución de las capacidades funcionales osteoarticulares.

Proteínas

Se recomienda la ingesta de la misma cantidad a pesar de que las necesidades son menores por tener menos masa muscular. Precisamente lo que se pretende es que el aporte sea suficiente para minimizar en lo posible esta disminución, por eso se aconseja que las proteínas sean de alto valor biológico.

Lípidos

Al igual que para el resto de adultos, se sugiere que para las personas de edad más avanzada los lípidos no aporten más del 30% de las calorías de la dieta,

Tabla I. Indicaciones de los preparados dietéticos especiales

Alzheimer
Anorexia
Caquexia
Cáncer
Cirugía maxilofacial
Cuidados intensivos
Desnutrición
Diabetes
Dietas bajas en potasio
Dietas bajas en sodio
Dificultades para la masticación
Disfagia
Dislipemias
Enfermedad cardiovascular
Enfermedad celíaca
Enfermedad inflamatoria intestinal
Enfermedades neurológicas
Enfermedad renal
Enfermedad respiratoria
Estrés
Insuficiencias hepáticas
Insuficiencias pancreáticas
Infección
Prescripción de dietas hiperproteicas
Prescripción de dietas bajas en grasas

repartiéndose en el 10% de ácidos grasos saturados, el 10% de monoinsaturados y el 10% de poliinsaturados.

Hidratos de carbono

Es recomendable que aporten entre el 50 y el 60% de las calorías de la dieta. Son recomendables los carbohidratos complejos y conviene disminuir lo más posible el consumo de azúcares sencillos, dada la alta proporción de diabetes en este grupo poblacional. Además conviene ingerir habitualmente alimentos ricos en fibra con el propósito de contrarrestar el estreñimiento que se produce por la menor motilidad gastrointestinal.

Vitaminas

Las ingestas recomendadas de tiamina, riboflavina y niacina son menores en el grupo de población de 70 años que en el de adultos más jóvenes. Pero es muy probable que estas cifras sean corregidas al alza próximamente, dado que estudios recientes demuestran que existen niveles bajos de vitaminas en muchos ancianos. Los expertos consideran cierto que los requerimientos vitamínicos son similares en ambos grupos de población, pero también reconocen que la polimedición (práctica muy habitual en la mayoría de estas personas) y las alteraciones digestivas asociadas a la edad pueden

Tabla II. Productos disponibles en la farmacia

Producto	Laboratorio	Código nacional
Suplementos nutricionales		
Artivit sobres	Masterfarm	365387
Artivit comprimidos	Masterfarm	184341
Artivit biosol	Masterfarm	346544
Artivit spin	Masterfarm	338038
Davitamón calcio	Chefaro Española	191908
Liptomiél	Inkeysa	170324
Memorolo	Meda	302414
Remodel sobres	Masterfarm	170290
Remodel comprimidos	Masterfarm	183525
Resource complex	Novartis Consumer Health	195115
Resource fruit manzana	Novartis Consumer Health	189845
Resource fruit naranja	Novartis Consumer Health	189415
Enriquecedores de la dieta		
Resource batido café descafeinado	Novartis Consumer Health	345579
Resource batido chocolate	Novartis Consumer Health	345124
Modificadores de textura para hidratar y nutrir cuando cuesta trabajo deglutir		
Resource espesante	Novartis Consumer Health	332346
Resource espesante	Novartis Consumer Health	163782
Resource espesante sobres	Novartis Consumer Health	154393
Resource agua gelificada frutos del bosque	Novartis Consumer Health	238071
Resource agua gelificada Granada	Novartis Consumer Health	236927
Resource agua gelificada Limón	Novartis Consumer Health	238030
Resource agua gelificada Menta	Novartis Consumer Health	238089
Resource agua gelificada Naranja	Novartis Consumer Health	236224
Resource gelificante	Novartis Consumer Health	233981
Suplementos en casos de intolerancia a la leche animal		
Flodeneu	Fardi	349498
Floralba	Diafarm	269365
Floralba bebida de almendras	Diafarm	337238
Resource sinlac	Novartis Consumer Health	252999
Suplementos nutricionales para diabéticos		
Crema de almendras	Almond	184317
Condrosorb 400 cs	Bioibérica	245324
Floralba sin azúcar	Diafarm	269381
Resource batido café descafeinado	Novartis Consumer Health	345579
Resource batido chocolate	Novartis Consumer Health	345124
Resource benefiber	Novartis Consumer Health	160879
Resource agua gelificada Granada	Novartis Consumer Health	236927
Resource agua gelificada Naranja	Novartis Consumer Health	236224
Resource gelificante	Novartis Consumer Health	233981
Suplementos nutricionales indicados para regímenes hipocalóricos		
Floralba sin azúcar	Diafarm	269381
Suplementos indicados para dietas sin gluten		
Crema de almendras	Almond	184317
Floralba bebida de almendras	Diafarm	337238
Productos indicados para sustituir total o parcialmente la dieta		
Dietalter 2 frutas	Alter	342543
Dietalter 3 frutas	Alter	343665
Dietalter crema cereales y miel	Alter	344069
Dietalter crema de champiñones con picatostes	Alter	339507

Tabla II. Productos disponibles en la farmacia (continuación)

Producto	Laboratorio	Código nacional
Dietalter crema de arroz	Alter	344036
Dietalter de frutas con cereales	Alter	344044
Dietalter crema de espárragos con picatostes	Alter	339531
Dietalter crema de pollo con picatostes	Alter	339440
Dietalter menestra cordero	Alter	343202
Dietalter menestra ternera	Alter	339663
Dietalter pollo verduras	Alter	340448
Dietalter pudín merluza	Alter	341461
Dietalter sopa de aves con picatostes	Alter	345264
Resource cereales instantáneos	Novartis Consumer Health	196725
Resource cereales instantáneos crema de arroz	Novartis Consumer Health	160804
Resource cereales instantáneos multifrutas	Novartis Consumer Health	160812
Resource puré merluza con bechamel	Novartis Consumer Health	318360
Resource puré pavo con arroz y zanahoria	Novartis Consumer Health	395640
Resource puré pollo con pasta y champiñones	Novartis Consumer Health	395632
Resource puré ternera a la jardinera	Novartis Consumer Health	395491
Resource puré instantáneo buey a la jardinera	Novartis Consumer Health	253369
Resource puré instantáneo huevos a la provenzal	Novartis Consumer Health	252973
Resource puré instantáneo panaché de verduras	Novartis Consumer Health	252981
Resource puré instantáneo pescado con verduras	Novartis Consumer Health	243204
Resource puré instantáneo pollo con zanahorias	Novartis Consumer Health	243220
Resource puré instantáneo ternera con brócoli	Novartis Consumer Health	252965
Resource puré instantáneo patata fuerte	Novartis Consumer Health	379461
Resource compota de frutas manzana y pera	Novartis Consumer Health	321000
Resource compota de frutas melocotón, plátano y manzana	Novartis Consumer Health	256529
Vegenat-3 lentejas	Vegenat	253088
Vegenat-3 garbanzos	Vegenat	243212
Vegenat-3 patatas con verduras	Vegenat	253179
Vegenat-3 patatas con zanahorias	Vegenat	253096
Vegenat-3 sobres (surtido)	Vegenat	304915
Vegenat-3 huevos con verduras	Vegenat	243741
Vegenat-3 pollo	Vegenat	243725
Vegenat-3 ternera	Vegenat	243758
Vegenat-3 jamón york	Vegenat	243717
Vegenat-3 merluza	Vegenat	243287
Vegenat-3 sobres (surtido de pollo, ternera, jamón York y merluza)	Vegenat	305466
Vegenat-med pollo	Vegenat	196709
Vegenat-med jamón	Vegenat	196717
Vegenat-med ternera	Vegenat	197483
Vegenat-med pescado	Vegenat	197491
Vegenat-med lentejas	Vegenat	197509
Vegenat-med garbanzos	Vegenat	197517
Vegenat-med verduras	Vegenat	197533
Vegenat-med hortaliza	Vegenat	197913
Vegenat-med naranja	Vegenat	197947
Vegenat-med manzana	Vegenat	197954
Vegenat-med miel	Vegenat	198002
Vegenat-med chocolate	Vegenat	198051

conseguir que la absorción digestiva de muchas vitaminas disminuya.

Minerales

La recomendación es la misma que para los adultos más jóvenes en todos los minerales excepto yodo. La expli-

cación está en que el menor metabolismo basal hace que se necesite menos cantidad de este elemento. Aún así, se han observado deficiencias de minerales debidas bien a que la secreción gástrica disminuida pueda afectar a la absorción de calcio y de hierro, o en

casos de personas que toman mucha fibra, que son los que pueden tener menor absorción de calcio, magnesio, hierro y cinc. Por eso, se puede afirmar que las necesidades dietéticas de algunos minerales importantes están relacionadas con el proceso de envejecimiento, aunque no se pueden calcular nuevos valores de ingestas recomendadas.

Agua

El anciano debe ingerir abundante cantidad de agua (entre 2,5 y 3 litros). La ingesta de sal ha de ser moderada, con el fin de evitar tanto la retención hídrica como la hipertensión. Pero hay que tener en cuenta que el anciano tiene mayor riesgo de deshidratación que el joven porque el mecanismo de control de la sed está deteriorado.

Una buena dieta
es aquella variada
y equilibrada, de fácil
digestibilidad, con bajo
contenido en sal
y en la que se incluyan
líquidos

El ejercicio físico tiene gran importancia, debido a sus efectos beneficiosos sobre la composición corporal, la capacidad anabólica, la mejoría de las funciones osteoarticulares y todos los mecanismos que afectan a la autoestima y a la conducta.

Como conclusión se puede afirmar que una buena dieta para este grupo de población es aquella que cumple los requisitos de ser variada y equilibrada, de fácil digestibilidad, presentada de manera atractiva para su consumo, con bajo contenido en sal y en la que sistemáticamente se incluyan líquidos. Respecto a la conveniencia de comer en compañía o de incrementar el ejercicio físico, estas recomendaciones están aceptadas por todos los estudiosos del tema, aunque se aparten del campo estrictamente nutricional.

CONSIDERACIONES NUTRICIONALES

El interés por la alimentación en esta etapa de la vida viene determinada por dos cuestiones: el estudio de la malnutrición, que tiene alta prevalencia en este grupo de población y la búsqueda de un régimen dietético que pueda contribuir a aumentar la longevidad.

Malnutrición

La tercera edad es uno de los grupos con mayor riesgo de presentarla, debido fundamentalmente a causas consecuentes con la fisiología y patología propias del anciano, como pueden ser el deterioro de procesos digestivos, problemas dentales, enfermedades crónicas e incapacidad física o mental. Incluso puede ser debida a motivos derivados de su situación social, como pueden ser el estatus económico y cultural o el aislamiento.

– Necesidad de dieta hiperproteica. Aparece en personas que han sido sometidas a una intervención quirúrgica o en aquellas que tienen deficiente alimentación.

– Necesidad de dieta pobre en grasa: personas con dislipemia o diabetes.

– Necesidad de dieta pobre en potasio: en enfermedades cardiovasculares o renales.

– Dieta pobre en sodio: en diarreas o en enfermedades cardiovasculares.

– Dificultades de masticación: en casos de enfermedades neurológicas, accidentes cerebrovasculares o tras cirugía maxilofacial.

– Anorexia: suele darse en enfermos con cáncer, con infecciones o con estrés.

– Trastornos digestivos: debidos a enfermedad inflamatoria intestinal, enfermedad celíaca e insuficiencias hepáticas o pancreáticas.

– Necesidad de una dieta rica en fibra debido a estreñimiento o diabetes.

En la tabla I se detallan estas y otras indicaciones para los productos de alimentación para adultos que se encuentran disponibles en las oficinas de farmacia (tabla II).

Los productos indicados para sustituir total o parcialmente la dieta ofrecen ciertas ventajas prácticas respecto a la dieta convencional

Características

Los productos indicados para sustituir total o parcialmente a la dieta ofrecen ciertas ventajas prácticas respecto a la dieta convencional tanto para el usuario como para el personal encargado de su cuidado. Estos productos ahorran espacio de almacenaje ya que tienen bajos peso y volumen, con lo cual se facilitan tanto el transporte como la manipulación y el aprovechamiento. Así, se puede asegurar una disponibilidad continua de estos productos. También ahorran tiempo de preparación, facilitan la profesionalización de la cocina y simplifican las compras. Además, su largo período de caducidad facilitan también su almacenaje y hace innecesario la conservación en frío. En todos los casos se trata de productos que, consumidos de acuerdo con las instrucciones de empleo indicadas por el fabricante, aportan una dieta completa y equilibrada respecto a las necesidades de este grupo de población. □

Aumento de la longevidad

Se sabe que ésta se modula positiva o negativamente por factores del entorno entre los que se encuentra la alimentación. Por otro lado, estudios concluyentes que se han hecho con roedores parecen indicar una relación entre restricción calórica y aumento de la longevidad. Actualmente están en marcha estudios en similares primates, pero aún no se encuentran en fase concluyente.

PRODUCTOS DIETÉTICOS PREPARADOS

La existencia en la farmacia de productos indicados para la tercera edad se debe a la alta prevalencia que en este grupo tienen ciertas anomalías que se indican a continuación.

BIBLIOGRAFÍA GENERAL

- Hernández M, Sastre A. Tratado de nutrición. Madrid: Ediciones Díaz de Santos, 1999.
- Mataix J, Carazo E. Nutrición para educadores. Madrid: Ediciones Díaz de Santos, 1995.
- Riba M, Vila L, Infiesta F, Rivero M. Manual práctico de nutrición y dietética. Madrid: Vicente ediciones, 1993.
- Catálogo de parafarmacia 2001. Madrid: Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, 2001.