

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 pudin 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 forte | 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.