

ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO

CAROLINA PÉREZ IGLESIAS



ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO



ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO

- Con los procesos de **envejecimiento** se producen **modificaciones importantes en la composición corporal, en el funcionamiento del aparato digestivo, en la actividad metabólica y en otros aspectos fisiológicos**. Estos cambios influyen en las necesidades nutricionales y hacen necesaria una adaptación de los aportes alimentarios.
- Las personas mayores a menudo **padecen pluripatologías que pueden incidir de varias formas sobre el estado nutricional**. La adecuación de los aportes nutricionales y la planificación de estrategias alimentarias dirigidas a las personas mayores precisan del conocimiento y valoración de los cambios fisiológicos y las alteraciones patológicas más relevantes en este colectivo, que inciden en la interrelación alimento-nutriente-anciano.
- Se trata de un panorama complejo, ya que este **grupo poblacional es heterogéneo y presenta situaciones biológicas, económicas y psicosociales muy diversas**. Por ello, se hace necesaria una orientación individualizada de los aportes alimentarios y de la intervención nutricional.

ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO



ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO

CONCEPTOS BÁSICOS

- ALIMENTO
- NUTRIENTE
- ALIMENTACIÓN
- NUTRICIÓN
- DENSIDAD NUTRITIVA de UN ALIMENTO

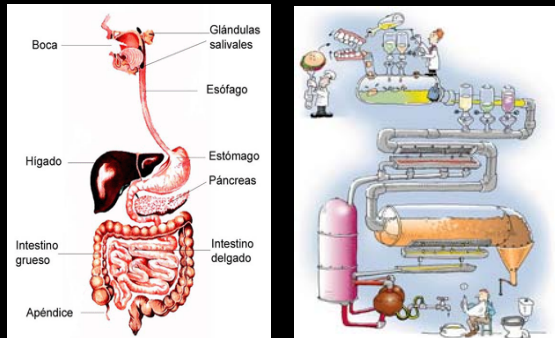
NUTRIENTES

- **MACRONUTRIENTES:**
 - PROTEÍNAS: 12-15%
 - HIDRATOS DE CARBONO: 50-55%
 - LÍPIDOS: 30-35%
- **MICRONUTRIENTES:**
 - VITAMINAS
 - MINERALES: Ca, P, K, Mg
 - OLIGOELEMENTOS: Fe, Zn, Cu, Se, Mb, Y, Fl, Mn

ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO

- Breve repaso anatómico del **sistema digestivo**
 - **Boca:** dientes, lengua, papilas gustativas, glándulas salivares
 - Faringe
 - Esófago
 - Estómago
 - Hígado
 - Páncreas
 - Intestino:
 - » **Delgado:** Duodeno, Yeyuno e Ileón
 - » **Grueso:** Colon
 - Recto
 - Ano

ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO



ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO

CARACTERÍSTICAS DEL ENVEJECIMIENTO EN EL HUMANO:

Por la consideración biopsicosocial del hombre, los cambios se dan a tres niveles:

- CAMBIOS BIOLÓGICOS:** cambios orgánicos que afectan a sus capacidades físicas.
- CAMBIOS PSICOLÓGICOS:** cambios a nivel del comportamiento, auto percepción, no aceptación de hacerse mayor, valores, creencias.
- CAMBIOS SOCIALES:** cambios del papel del anciano en la sociedad.

ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO

1. CAMBIOS BIOLÓGICOS

• Modificaciones celulares:

- Disminuye el nº de células y su capacidad de regeneración, se atrofian.
- Sustitución de células por tejido de sostén, colágeno, fibrina, grasa, lo que provoca una **disminución del peso y tamaño de los órganos, así como una disminución de su función.**
- Los órganos se hacen más rígidos, alterándose el aporte de sangre y consecuentemente la transferencia de oxígeno, de nutrientes y la evacuación de sustancias de deshecho.

ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO

• Variaciones de peso y talla

- La talla disminuye 1 cm por década debido al aplanamiento de las vértebras y a la curvatura de la columna.
- El peso aumenta entre los 40 y los 50 años, permanece estable hasta los 70 años y luego disminuye.

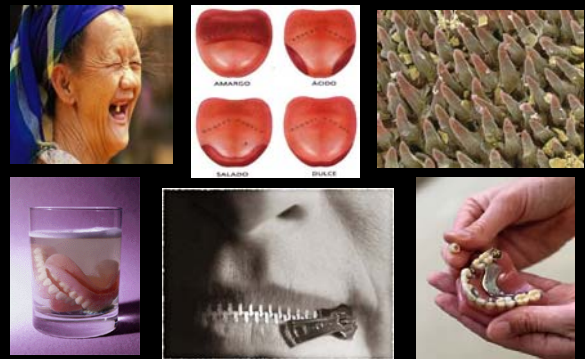
• Cambios en la composición corporal:

- Disminuye el contenido de agua corporal total, sobre todo la intracelular.
- Disminuye la masa corporal magra o sarcopenia y se produce una pérdida de fuerza, de la capacidad aeróbica y de la funcionalidad.
- Aumenta la grasa corporal, de un 15 a un 25% en los hombres y de un 18 a un 32% en las mujeres. El aumento se da a nivel de la grasa abdominal, disminuyendo la grasa del tejido celular subcutáneo.

ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO

- **Disminución de la sensibilidad del centro de la sed** y de los osmorreceptores, que junto a la disminución del agua intracelular aumenta el riesgo de deshidratación de los ancianos.
- **Disminución del apetito:** se produce por una combinación de factores fisiológicos (pérdida del sentido del gusto, del olfato, de piezas dentarias, disminución de la actividad física...); socioeconómicos (edad, sexo, ingresos económicos, educación, facilidades para ir a comprar, cocinar...) y patológicos (enfermedades agudas, crónicas, interacción fármacos alimentos, discapacidades...).
- **Cambios en todo el aparato digestivo**
 - **Cambios en la región orofacial:**
 - » Xerostomía o sequedad de boca.
 - » Disminución de la secreción salival y alteración en su composición, siendo más viscosa y espesa.

ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO



ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO

- » Alteraciones del sistema neuromuscular de la boca, provocando mejillas flácidas y protrusión mandibular.
- » Atrofia en las papilas gustativas que provocan cambios en la sensibilidad de los sabores dulce y salado e hipersensibilidad a picantes y agrios.
- » Alteraciones del olfato
- » Alteraciones labiales e inflamación de las comisuras
- » Atrofia y adelgazamiento del tejido óseo maxilar y mandibular y pérdida de piezas dentarias.

– Cambios en el esófago y estómago:

- » Disminución de las ondas peristálticas que enlentece el descenso de la comida.
- » Dilatación y modificación del esfínter esofágico inferior, que aumenta el reflujo gastroesofágico.
- » Atrofia de la mucosa gástrica

ESTRATEGIAS EN LA NUTRUCIÓN DEL ANCIANO

- » Hipoclorhidria secundaria a la gastritis atrófica.
- » Aumento del vaciado gástrico para los líquidos.
- » Saciedad precoz por menor distensión del fundus gástrico y cambios en la leptina

• Cambios intestinales:

- » Aumento del crecimiento de las bacterias intestinales que producen malabsorción de nutrientes.
- » Disminución de la absorción de calcio y del número de receptores de vitamina D.
- » Disminución de la motilidad intestinal que favorece el estreñimiento junto a la baja ingesta de agua y fibra.

• Cambios en el páncreas:

- » Disminución de su peso y aumento de la fibrosis del parénquima

ESTRATEGIAS NUTRICIONALES EN EL ANCIANO

• Cambios en el hígado:

- » Disminución del flujo sanguíneo y de la síntesis de proteínas

• Cambios en el sistema respiratorio:

- » Pérdida del reflejo tusígeno eficaz

• Cambios en la piel:

- » Trastornos en la cicatrización de las heridas
- » Velocidad de regeneración disminuida
- » Disminución de la producción de vitamina D



• Cambios metabólicos:

- » Disminución del metabolismo basal
- » Alteración del metabolismo de los hidratos de carbono: la glucemia aumenta 1.5 mg/dl por cada decenio, lo que provoca intolerancia a la glucosa y/o aumento en la incidencia de diabetes mellitus; intolerancia a la lactosa por disminución de la actividad de la lactasa.

ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO

• ¿Pueden la alimentación y la nutrición afectar al envejecimiento?

1. Diferencias cuantitativas y cualitativas de la dieta se asocian con producción diferencial de radicales libres, que a su vez pueden modificar la expresión génica.
2. La restricción de nutrientes específicos que aumentan el estrés oxidativo, como las grasas y el hierro que tienen un potente efecto oxidante acelerando el envejecimiento en general, pueden tener efectos beneficiosos.
3. La restricción del aporte proteico, previene el daño renal y prolonga la vida. Los ancianos presentan una disminución de sus requerimientos debido a la merma de masa magra. El hombre pierde como media 12 kg de masa grasa de los 25 a los 70 años
4. La restricción calórica aumenta la esperanza de vida y la longevidad.
5. Una nutrición adecuada, además de prolongar la vida, mejora su calidad, retrasando y disminuyendo el grado de dependencia de las personas mayores.

ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO

INGESTA CALÓRICA RECOMENDADA

– En hombres:

- 60-70 años: 2.400 kcals/día
- > de 70 años: 2.100 kcals/día
- > de 80 años: 1.800 kcals/día

– En mujeres:

- 60-70 años: 2.000 kcals/día
- > de 70 años: 1.800 kcals/día
- > de 80 años: 1.700 kcals/día

EL MTB DISMINUYE ENTRE EL 10-20 % DE LOS 30-75 AÑOS
40-25 Kcals/kg/día ingesta energética

ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

- Actividad física
- Relaciones sociales y afectivas
- NUTRICIÓN



ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO

SOMOS CUERPO, MENTE Y ALMA, Y TODO CAMBIO EN EL ANCIANO SE REFLEJARÁ EN LA NUTRICIÓN:

- Trastornos emocionales
- Trastornos afectivos
- Trastornos adaptativos: traslado a residencia, sentimiento de estorbo, sentimiento de abandono, abuelos maleta, depresión
- Interacción fármaco-nutriente
- Anorexia
- Inadecuados hábitos alimentarios
- Soledad, viudedad, cuidador del otro cónyuge
- Nutrición institucionalizada, hospitalaria, doméstica

ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO

Imágenes que desgraciadamente son reales...

No puedo entender por qué hay gente que se deprime por comer sola.



ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

- **Ingesta proteica diaria:** 0.8-1.25 g/kg de peso corporal/día
- Las fuentes de energía de alto valor biológico son animales: pescados, carnes, huevos y productos lácteos. Los de origen vegetal aportan proteína incompletas
- Fomentar el consumo de **PROTEÍNAS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO: LEGUMBRES + CEREALES, sobre todo en ancianos que presentan anorexia crónica**



ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO

- **Cambio en el perfil lipídico:** 30-35% DE LA INGESTA TOTAL CALÓRICA, aunque varía la proporción de los distintos tipos de grasas.
- **GRASAS Y ACEITES**, diferencia según estado a temperatura ambiente, sólido o líquido
- **GRASAS SATURADAS**, siempre de origen animal, carne, embutidos, lácteos, huevo, **excepto aceite de coco y palma**



ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO

- **GRASAS INSATURADAS**, siempre de origen vegetal, plantación arborea o de tallo: aceites de aceituna, aguacate, sésamo, girasol, colza, cacahuete, soja...



ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO

- **GRASAS MOINSATURADAS:** en semillas y frutos secos. Almendras, pistachos, nueces, avellanas, anacardos, nuez de macadamia



- **GRASAS POLIINSATURADAS:** en pescados azules, salmón, atún,



ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO

- **AGS:** 7-10%
- **AGP:** 10%
- **AGM:** 80%
- **COLESTEROL:** 300 mg/día



ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO

- **LOS HIDRATOS DE CARBONO SIMPLES**



ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO

- **HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS:** 50% del aporte calórico del día
 - CEREALES
 - PATATAS
 - VERDURAS Y HORTALIZAS
 - LEGUMBRES
- **VENTAJAS:**
 - DIGESTIÓN MÁS LENTA
 - MENOR ÍNDICE DE GLUCEMIA



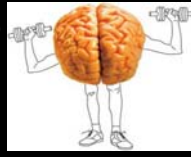
ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO

- **FIBRA DIETÉTICA:** 20-35 gr diarios, en vegetales, cereales



ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO

- El consumo de fibra junto con una ingesta hídrica de 1.5-2 litros de agua diarios, previene el estreñimiento, favorece un mejor control de la glucemia, del colesterol y previene el riesgo de padecer algunas neoplasias (cáncer de colón).
- **VITAMINAS:** déficit del grupo B, sobre todo B6 Y B12 (cobalamina)



ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO

- **CALCIO:**
 - » Absorción en el duodeno, del 20-60% de la ingesta
 - » Interacciones farmacológicas: heparina
 - » 1.5-2% del peso corporal
 - » Favorece su absorción: vitamina D, ácido ascórbico, lactosa y un medio ácido (yogur)
 - » Disminuye su absorción:
 - En personas mayores
 - En la dieta, fitatos, oxalatos, benzatos
 - Ingesta alta de proteína aumenta la excreción del calcio



ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO

- TOMAR 2 VASOS DE LECHE AL DÍA, preferentemente semidesnatada
- EQUIVALENCIAS:

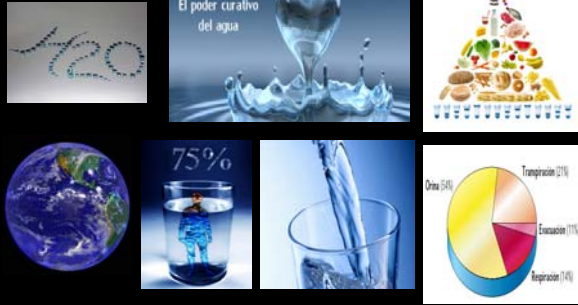


ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO

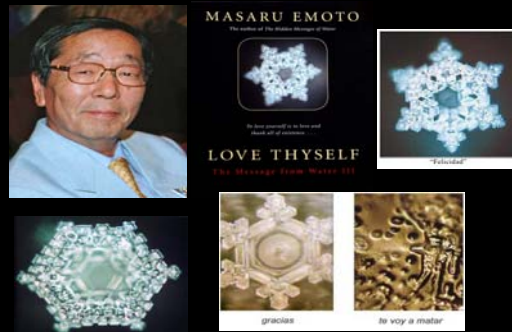
- El Fe:
 - 10-15 mg/día
 - déficit cursa con Anemia
 - Fe hemo inorgánico, en suplementos y dieta
 - Fe hemo orgánico, en carnes rojas, berberechos, mejillones, yema de huevo, mariscos, frutos secos, hígado, lubina, rape
 - Aumenta su absorción: Vitamina C, azúcares,
 - Disminuyen su absorción: oxalatos, té, fitatos, antiácidos, sales de calcio, fósforo
 - Dieta no equilibrada, mala absorción, hemorragias, caliaquía, úlceras, parásitos intestinales,

ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO

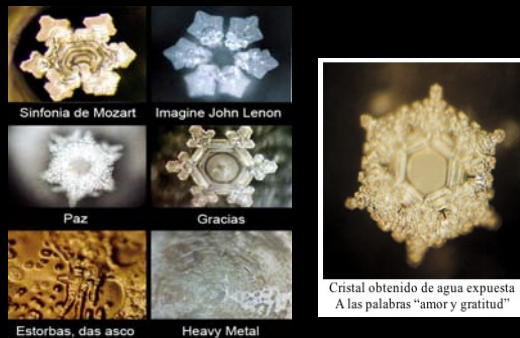
• EL AGUA



ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO



ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO



ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO



ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO

- El agua no es una necesidad para el anciano: aguas saborizadas



ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO

- Kéfir de agua: aguas gelificadas, DISFAGIA



ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN EL ANCIANO

- ADHESIÓN A LA DIETA: alimentos que le gusten al anciano



- HORARIOS REGULARES
- 6 INGESTAS AL DÍA
- PLATOS ATRACTIVOS, coloridos, no siempre purés

ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO

- COMIDAS BAJAS EN SAL comestibles, uso de especias, limón
- 3 VECES A LA SEMANA PESCADO BLANCO Y 2 AZUL
- 5 FRUTAS AL DÍA



ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO

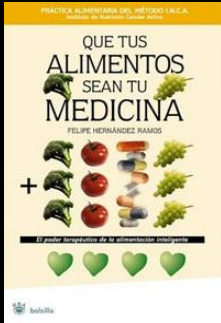
- Líquidos, 1.5 l al día
- Frutas y verduras ricas en licopenos y carotenoides: antioxidantes



ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO



ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO



ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO



ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO



ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO



ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO



ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO



ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO

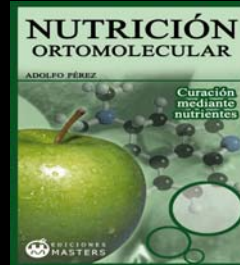
- **TECNOLOGÍA CULINARIA:**

- **COCER AL VAPOR**
- **NO FRITURAS**
- **PAPILLOTE**
- **ASADOS**
- **GUISOS**
- **CUIDADO CON EL TIEMPO DE COCCIÓN DE LAS VERDURAS**
- **MICROONDAS**



ESTRATEGIAS EN LA NUTRICIÓN DEL ANCIANO

NUTRICIÓN ANTIENVEJECIMIENTO



GRACIAS POR SU ATENCIÓN

