

La alimentación en la tercera edad en Residencia Matakàs

La alimentación equilibrada es uno de los aspectos esenciales para una vida sana y activa. Cuando se trata de los mayores, se le debe prestar especial atención. En Residencia Matakàs llevar una dieta sana se convierte en algo más que una recomendación, una necesidad

Las personas mayores no solo tienen necesidades especiales en la nutrición, sino que en porcentaje notable padecen crónicamente de malnutrición, tal y como alerta un estudio realizado por el Consejo General de Colegios Farmacéuticos, que señala que el 22,1% de los españoles mayores de 65 años presentan algún problema en este aspecto.

Por eso, es de vital importancia conocer las necesidades específicas de alimentación de cada persona durante esta etapa de la vida; atendiendo las necesidades es posible ayudar a mantener un envejecimiento activo y saludable. Tanto las personas mayores, como los que están a su alrededor (familiares, médicos de familia, geriátricas o nutricionistas) deben controlar la alimentación y eliminar las consecuencias de que sea desequilibrada, insuficiente o excesiva en algún aspecto. Residencia Matakàs analiza la dieta de sus residentes para adaptarlas a los residentes de manera siempre saludable.

Para tener un buen control de la alimentación hay que tener en cuenta que a partir de los 60 años empiezan a producirse muchos cambios en el cuerpo, cambios fisiológicos que influyen en la salud y que por lo tanto alteran la nutrición, al absorber de manera distinta los nutrientes o al cambiar las necesidades al variar la actividad. Es decir, en esta etapa de la vida, los cuerpos se alimentan de manera diferente. Es fundamental conocer estos cambios y tenerlos en cuenta para la planificación de las dietas. Residencia Matakàs expone algunos de estos cambios:

De la composición corporal: aumenta la masa grasa y se reduce la muscular y ósea.

Del tracto gastrointestinal: los procesos digestivos se ralentizan, por lo que vitaminas y nutrientes como el calcio o el hierro se absorben peor.

Del metabolismo: disminuye el metabolismo basal, que es el gasto energético diario, por lo tanto, se deberá ajustar proporcionalmente la ingesta calórica a la actividad realizada.

Del sistema cardiovascular y renal: el gasto cardíaco y la circulación renal bajan, lo que puede conllevar una malnutrición proteica, además de una mayor concentración de colesterol en sangre.

Del sistema inmunológico: las defensas pierden su eficacia y existe más vulnerabilidad a infecciones.

Para poder afrontar estas necesidades especiales se debe estar especialmente atento en el aporte de una serie de nutrientes esenciales:

Vitamina D, para evitar la anemia. Se recomiendan pescados grasos, como el salmón, legumbres y verduras verdes, cereales enriquecidos y, como no, tomar el sol durante 20 minutos al día.

Vitamina B12 para contrarrestar el deterioro cognitivo. Se encuentra en mariscos, carne magra y pescado.

Zinc. Es un antioxidante natural que regula el sistema inmune. Se encuentra en legumbres, pescado, huevos y carne.

Calcio y fósforo. Minerales muy importantes para los huesos que se encuentran sobre todo en lácteos, frutos secos y pescados.

Hierro. Aunque se padezca carencia de este mineral, una persona en la tercera edad no debería adquirirlo a través de suplementos, sino a través de alimentos de origen animal —como, por ejemplo, el hígado—, ya que se absorbe mejor que los de origen vegetal.

Potasio. Combinado con una disminución del consumo de sal, reduce la hipertensión y se encuentra en verduras, frutas y yogures.

En Residencia Matacas, hay conciencia de que también existen muchos factores no físicos que influirán en la alimentación de las personas de la tercera edad. Entre los más importantes están la disminución de la actividad física, las enfermedades, crónicas o no, y los fármacos, que pueden alterar la sensación de apetito. Los factores sociales, económicos y psicológicos, como el aislamiento, la pérdida de poder adquisitivo e incluso la soledad, también tienen consecuencias en la alimentación.

Además, con la edad se pierden el olfato y el gusto progresivamente, y esto, unido a las dificultades de ingesta, reduce el placer e interés por los alimentos. Para que recuperar el gusto por la comida, lo ideal es que, además de equilibrada, sea atractiva y apetecible. Aunque debe hacerse con cuidado, pues se deben evitar platos excesivamente azucarados o sazonados, que puede elevar a niveles peligrosos la glucosa en sangre o empeorar posibles problemas de hipertensión. En Residencia Matacas, todas estas condiciones son tenidas en cuenta.

Por otra parte, también se debe tener en cuenta qué alimentos no consumir en grandes cantidades, que son los que se desaconsejan en cualquier dieta: ultra procesados, fritos, etc. Especial atención merece el control del consumo de azúcares y de los lípidos. Estos últimos en ningún caso deben aportar más de un tercio del aporte calórico.

La Residencia Matakàs, ubicada en la localidad catalana de Sant Adrià del Besòs, se enorgullece de contar con unos profesionales altamente calificados que se encargan de diseñar unas dietas saludables, atractivas y especializadas para tratar las necesidades nutritivas de cada residente.

Datos de contacto:

Daniel Gomez
689098654

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Cataluña](#) [Personas Mayores](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>