



Recomanacions dietètiques: GERIATRIA

Una alimentació equilibrada, variada i suficient permet introduir els nutrients necessaris que ajuden a mantenir un millor estat de salut i, per tant, una millor qualitat de vida.

Recomanacions generals

- Feu 4-5 àpats al llarg del dia, per exemple esmorzar, a mig matí, dinar, berenar i sopar.
- Consumiu aliments variats en quantitats moderades.
- Mengeu assegut i ben incorporat.
- **Peseu-vos regularment** i aviseu el metge de referència si perdeu pes de manera involuntària.

Recomanacions alimentàries

- Beveu 7-9 gots d'aigua al llarg del dia. També podeu prendre infusions, gelatines sense sucre i brous. Eviteu les begudes amb gas, els refrescos amb sucre, els sucus i l'alcohol de manera habitual.
 - Preneu en cada àpat aliments farinacis com pa, cereals, pasta, arròs, patates o galetes.
 - Recomanem la ingesta de llegums 2 o 3 vegades per setmana. En conserva són una bona opció si no teniu ganes o temps de cuinar.
 - Consumiu 2 plats de verdures al dia. Un plat de verdures cuites (mongetes, espinacs, albergínies...) i un plat de verdures crues en amanida. Si us costa mastegar l'amanida, la podeu prendre ratllada o picada en bocins molt petits o prendre-la en forma de gaspatxo.
 - Mengeu 2 peces de fruita al dia. És convenient que una de les peces sigui un cítric (taronja, maduixes, kiwi, mandarines).
 - Preneu diàriament 2-3 làctics i derivats (formatge, iogurts), preferiblement semidescremats.
 - Assegureu diàriament la ingesta de proteïna d'origen animal; mengeu 2 racions dels aliments següents:
 - Pollastre, gall dindi, conill, vedella, pernil dolç, pit de gall dindi (2-3 vegades per setmana).
 - Peix blanc (2-3 vegades per setmana). Tant és que sigui fresc o congelat.
 - Peix blau (1-2 vegades per setmana). El peix en conserva, com la tonyina, és una bona alternativa per consumir peix fàcilment.
 - Ous (2-4 unitats per setmana). Són una alternativa per consumir proteïna de bona qualitat i més econòmica que la carn i el peix.
 - Carn de porc i embotits de manera ocasional.
- Si us costa mastegar la carn o no teniu gaire gana, us aconsellem les presentacions tipus pastís de carn o bé triturar el tall juntament amb altres aliments com verdura, patata o pasta.
- Utilitzeu oli d'oliva verge per cuinar i amanir.
 - Preneu diàriament un grapat de fruita seca picada o mòlta per complementar l'alimentació.
 - Disminuïu els greixos d'origen animal (carns greixoses, embotits, patés, llard, mantega).



- Limiteu el consum de sucre, mel, brioixeria i altres aliments rics en sucre. No són aliments bàsics i apugen la factura de la compra.
- Limiteu el consum de sal. Elimineu la sal quan cuineu i substituïu-la per espècies i herbes aromàtiques.

MENÚS TIPUS

Esmorzar: cafè amb llet semidesnatada + pa amb tomàquet i oli d'oliva amb pernil cuit + 2 gots d'aigua.

Mig matí: 1 fruita i un grapat de fruita seca + 1 got d'aigua.

Dinar: plat de fècula + tall de carn amb una guarnició d'amanida + 1 peça de fruita + 2 gots d'aigua.

Berenar: 1 iogurt desnatat + pa o galetes + infusió.

Sopar: plat de verdura amb patata + tall de peix + 1 iogurt desnatat + 1 got d'aigua.

Ressopó: infusió.

Recomanacions específiques

- En cas de dificultat per mastegar us recomanem que escolliu aliments tous que continguin suc o acompanyats de salses per facilitar-ne la deglució. Per exemple: canelons, croquetes, pastissos de carn o de peix, quiches, truites de patates amb verdures, bunyols, cremes de verdures amb patata i ou picat...
- Podeu triturar els aliments per obtenir una textura encara més fina. Qualsevol recepta és adequada per triturar, no cal que siguin plats bullits.
- Si feu plats únics, procureu que siguin plats combinats que continguin tots els grups d'aliments: aliments feculents + carn o peix o ou + verdura o amanida i, per postres, una peça de fruita o un lacteri.
- Si la ració de tall, ja sigui carn o peix, és el que us costa més de menjar diàriament, la podeu triturar i incorporar a cremes o purés, o bé enriquir els plats amb clares d'ou (en podeu menjar tantes com vulgueu), llet en pols, tonyina en conserva o formatge fresc.
- Si creieu que la ingesta final és insuficient, us aconsellem enriquir els aliments que us vénen més de gust amb d'altres que no aportin gaire volum. Per exemple: afegir cereals o fruita seca mòlta als iogurts o a la llet; llet als purés i cremes; prepareu batuts de fruita amb llet i galetes; introduïu llegums en tots els plats que ho permetin com, per exemple, sopes; enriqueix les sopes amb pollastre, ou picat, cigrons, patata...
- Per anar millor de ventre us aconsellem que augmenteu el consum de fibra menjant cada dia pa integral, llegums, fruita, verdura i, sobretot, que us assegureu de beure aigua en quantitat suficient.
- Per optimitzar el temps i els plats que cuineu, és millor que prepareu més racions de les necessàries i les congeleu individualment, de manera que les pugueu consumir quan no tingueu temps o ganes de cuinar.
- Planifiqueu els àpats abans d'anar a comprar. Això us ajudarà a estalviar i a fer una dieta més variada.
- Podreu reduir els costos si compreu aliments de temporada o d'oferta i els congeleu o els cuineu per consumir-los en dies posteriors.
- **Si teniu dificultats per empassar aliments o begudes, tossiu o us ennuegueu bevent o menjant, consulteu el vostre metge de referència.**



Piràmide de l'alimentació saludable de la Societat Espanyola de Nutrició Comunitària