

ALIMENTACIÓN Y HABITOS DE CONSUMO SALUDABLE PARA PERSONAS MAYORES

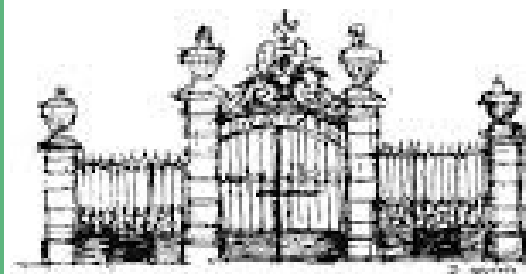


NUTRISENIOR

www.Nutrisenior2030.es



**Marisa Timón Andrada
Ana Isabel Andrés Nieto
Maria Jesús Petrón Testón
María Díaz Ramírez**



**u
EX**
UNIVERSIDAD DE EXTREMADURA



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030

DIRECCIÓN GENERAL
DE AGENDA 2030



AGENDA
2030

¿Por qué hacemos este proyecto?



1

Comer bien no siempre es fácil

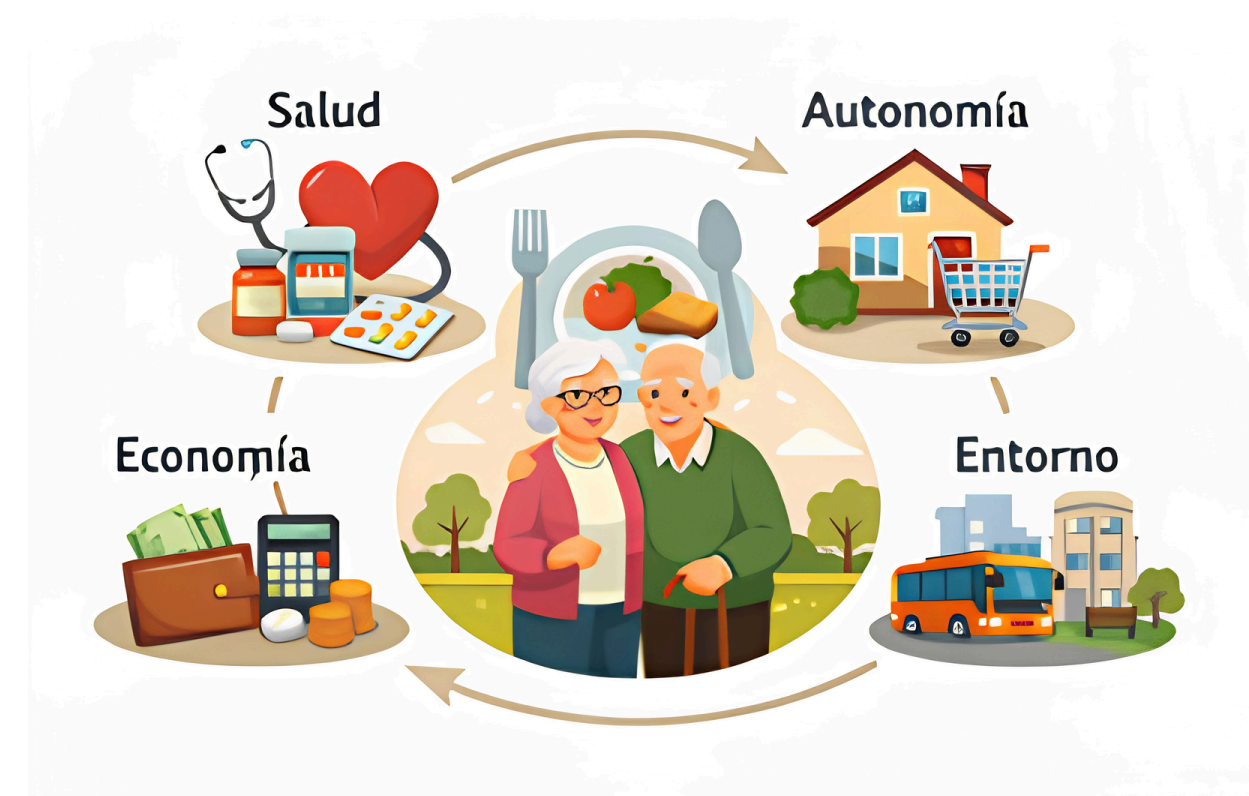
2

Influyen muchas cosas:

- La salud
- El apetito
- Vivir solo
- Precio de los alimentos
- Hacer la compra o cocinar

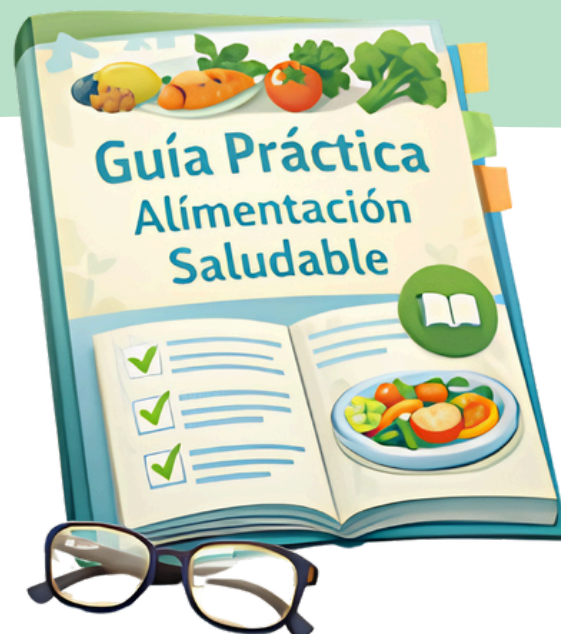
3

Conocer mejor la realidad de las personas mayores

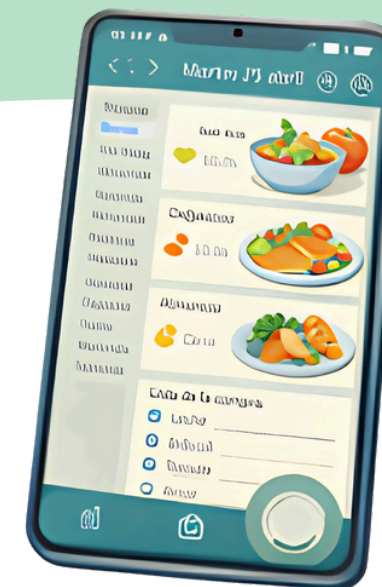


¿Qué queremos conseguir?

**Guía práctica de
alimentación**



**Herramienta digital
sencilla (App)**



NUTRISENIOR

Herramientas del proyecto

Página web

www.Nutrisenior2030.es

Redes sociales

@Nutrisenior2030

Grupo de Whatsapp

665 089 093



NUTRISENIOR

Aprendamos juntos

¿De qué están formados los alimentos que comemos?



Imagina que son los ladrillos
que construyen y reparan su
casa (nuestro cuerpo)

Vitales para no perder músculo
y mantenernos fuertes

Proteínas



Son la gasolina de nuestro
cuerpo. Nos dan la energía
para caminar, pensar y
realizar tareas diarias

Hidratos de carbono



Las grasas buenas son como el
“aceite” que lubrica nuestras
articulaciones y protegen
nuestro corazón y cerebro

Grasas



NUTRISSENIOR

Otros compuestos muy importantes



AGUA



**8 Vasos/día
Alimentos
húmedos**



FIBRA



**Legumbres,
avena y frutas
con piel**



VITAMINAS



**Vitamina D (el
sol) y Vitamina
B12 (energía)**



MINERALES



**Calcio,
Magnesio y
Zinc**

¿Cómo organizo mi plato?



- 50% Verduras y frutas
- 25% Proteínas saludables
- 25% Cereales integrales

Parejas de éxito nutricional

HIERRO + VITAMINA C

El hierro de las legumbres es perezoso, necesita ir acompañado de vitamina C para funcionar mejor

CALCIO + VITAMINA D

El calcio fortalece tus huesos, pero necesita la vitamina D como guía.

Vitaminas + Grasa

Las vitaminas A,D,E y K no se disuelven en agua, sino en grasa para que puedan funcionar.

Cúrcuma + Pimienta

La cúrcuma es el gran antiinflamatorio natural

Ejemplo:

Acompañar un plato de lentejas con una naranja de postre o un kiwi.

Recomendación:

Caminar durante 15 minutos al sol.

Ejemplo:

Aliña siempre tus ensaladas con una cucharadita de aceite de oliva virgen extra..

Sabías que...

Al mezclar con la pimienta negra, multiplicas su efecto por 2000, protegiendo tus articulaciones

HIDRATACIÓN



Fundamental para mantener la salud y la autonomía.

Con la edad disminuye la sensación de sed, por lo que muchas personas mayores beben menos agua de la necesaria

IMPORTANCIA DE LA HIDRATACION

- Mantiene la función cerebral y la concentración.
- Ayuda a regular la temperatura corporal.
- Favorece el funcionamiento de riñones y digestión.
- Previene estreñimiento e infecciones urinarias.
- Ayuda a evitar mareos, caídas y confusión.
- Contribuye a mantener energía y bienestar general.



¿Por qué las personas mayores tienen más riesgo de deshidratación?

01

Menor sensación de sed

Menor sensación de sed asociada a la edad.

02

Medicamentos

Algunos medicamentos aumentan la pérdida de líquidos (diuréticos, laxantes).



03

Movilidad o dependencia

Problemas de movilidad o dependencia.



04

Incontinencia urinaria

Miedo a beber por incontinencia urinaria.

05

Enfermedades crónicas

Enfermedades crónicas que afectan el equilibrio hídrico.

06

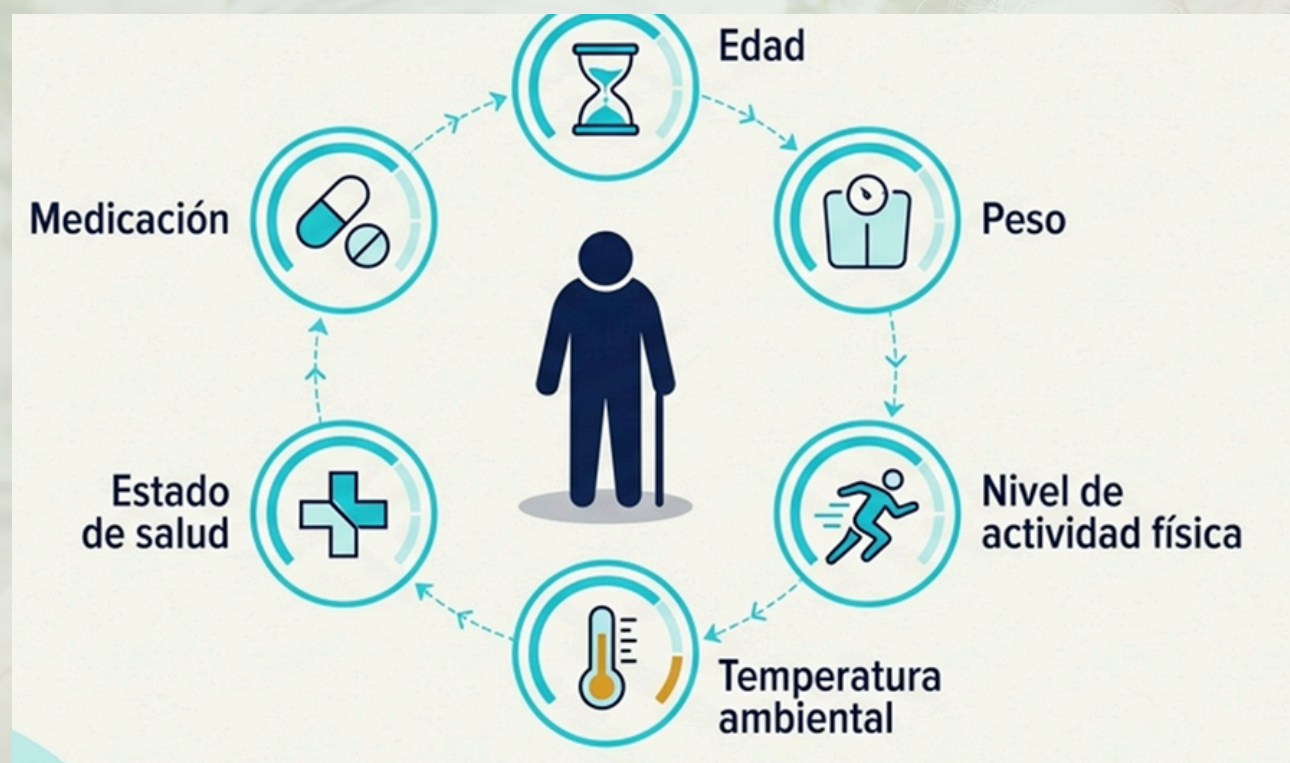
Calor extremo

Calor y olas de temperatura extrema.



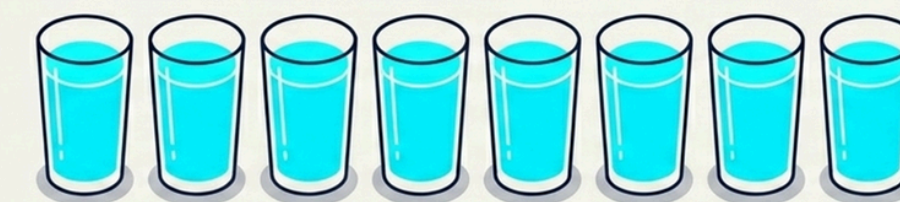
¿Cuánto líquido debemos beber?

MODULADORES DE LA HIDRATACIÓN



META DIARIA

1,5 a 2 Litros / día



Equivalente a 6-8 vasos diarios.

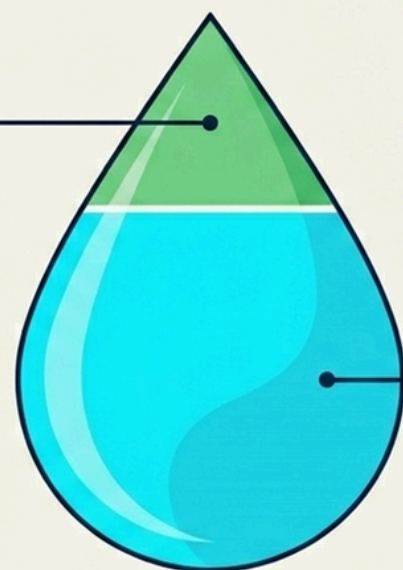
*Salvo indicación médica contraria.

⚠
Cuándo aumentar la dosis:
En épocas de calor, fiebre,
diarrea, o ejercicio, la meta
debe incrementarse.

NO SOLO CUENTA EL AGUA

Hidratación masticable

Incluye alimentos con alto contenido de agua.



Bebidas directas

Incluye agua, infusiones, leche y caldos.

Vía Líquida (70-80%)



Agua pura



Infusiones



Leche



Caldos

Vía Sólida (20-30%)



Frutas ricas en agua:
Sandía, naranja, melón.



Verduras:
Pepino, tomate.



Otros: Sopas, yogur.

Consejos Prácticos Para Mejorar Hidratación



Tener agua siempre visible /accesible



Beber aunque no haya sed/establecer rutinas



Aromatizar si cuesta beberla



Tomar gelatinas si cuesta tragar líquidos



Incrementar hidratación en verano, con ejercicio



Cuidar hidratación durante enfermedad

Antes de meterlo en el carro... dale la vuelta y mira la etiqueta





NUTRISSENIOR

LA ETIQUETA TE AYUDA A SABER



ETIQUETA DE ALIMENTO

Nombre del Producto <i>Descripción del alimento</i>	Fecha de Caducidad: DD/MM/AA
Ingredientes: <i>Lista de ingredientes detallada</i> • ALÉRGENOS DESTACADOS	Peso Neto: XXX g / ml
Sello/Eco Lote: 123456 Condiciones de conservación	Información Nutricional Por 100 g Energía: 250 kcal Grasas: 12 g (6 g saturadas) Hidratos de carbono: 30 g (15 g azúcares) Proteínas: 4 g Sal: 0,5 g
Empresa / País de Origen	



NUTRISSENIOR

ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS



FECHA DE CADUCIDAD

VS



FECHA DE CONSUMO
PREFERENTE

¿SABRÍAS LA DIFERENCIA?

SEGURIDAD

CALIDAD



NUTRISSENIOR

Ingredientes para identificar

AZÚCARES

Pueden aparecer con distintos nombres en la lista de ingredientes:

- Azúcar
- Azúcar moreno
- Jarabe de glucosa
- Jarabe de fructosa
- Jarabe de maíz
- Dextrosa
- Maltosa
- Sacarosa
- Fructosa
- Concentrado de zumo de fruta



Fíjate en "de los cuales azúcares"
Menos de 5 g por 100 g es una buena elección.

ADITIVOS

Sustancias que se añaden a los alimentos para mejorar su aspecto, sabor o conservación:

- Colorantes (E-100 a E-199)
- Conservantes (E-200 a E-299)
- Antioxidantes (E-300 a E-399)
- Emulsionantes (E-400 a E-499)
- Potenciadores del sabor (E-600 a E-699)
- Edulcorantes (E-900 a E-999)

E 150 caramelo
E 330 ácido cítrico





NUTRISSENIOR

Mensajes del envase

“Fuente de fibra”

“Alto en proteína”

“Sin azúcares añadidos”

“0 % materia grasa”

“Light”

“Natural” / “Artesano” / “Casero” / “Tradicional”

“Sin conservantes”

“Con vitaminas y minerales”

“Integral”

“Bajo en sal”

“Hecho con aceite de oliva”

“Sin aceite de palma”

“Eco” / “Bio” / “Orgánico”

“Vegano”

“Bajo en calorías”

“Con fruta”



¿Me lo puedo comer?



Mitos y verdades sobre cómo conservar los alimentos en casa





NUTRISSENIOR

Regla de oro nº 1: el frío no mata, frena.



Nevera: 0-5°

**Mejor comprobar con un
termómetro sencillo**



NUNCA "Toda la tarde"

**Evita dejar la tortilla, guisos o
pescado a temperatura
ambiente**



Congelador -18°C

**Para conservar más tiempo,
no para arreglar alimentos
dudosos**

En casa: Refrigerar pronto los alimentos perecederos y las sobras.

La nevera tiene un orden, no todo vale



NUTRISSENIOR



Arriba: cocinado y listo para comer

Centro: Lácteos y alimentos abiertos

Abajo: Carne y pescado crudo

- Separar crudo de cocinado
- Recipientes cerrados
- Lo más antiguo delante



NUTRISSENIOR

Sobras: Aprovecha, pero con cabeza



Enfriar pronto



Tapar y fechar



Calentar bien



Consumir en
pocos días



Usa recipientes
bajos

Aprovechar comida
es bueno.
Guardarla mal, no
lo es

Moho, olores y latas hinchadas



Moho

**No basta con
quitar “la parte
verde”. El moho
puede extenderse
sin verde**



Lata hinchada

**No probar ni
oler de cerca.
Mejor
desechar**



“Huele bien”

**No garantiza la
seguridad.
Algunos riesgos
no cambian olor
ni aspecto**

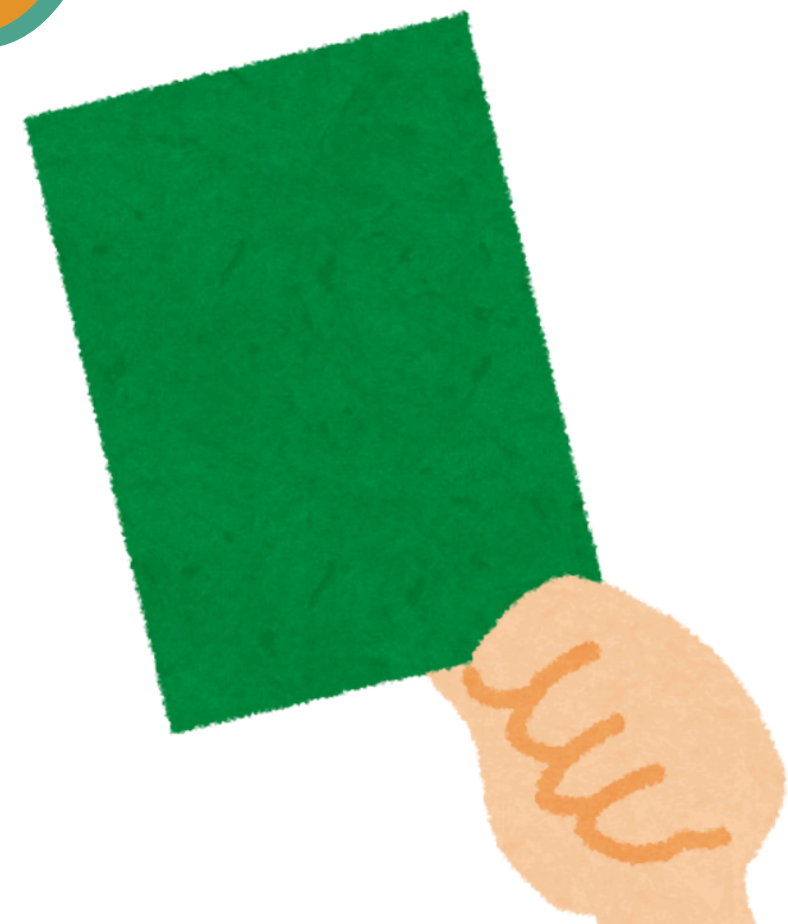
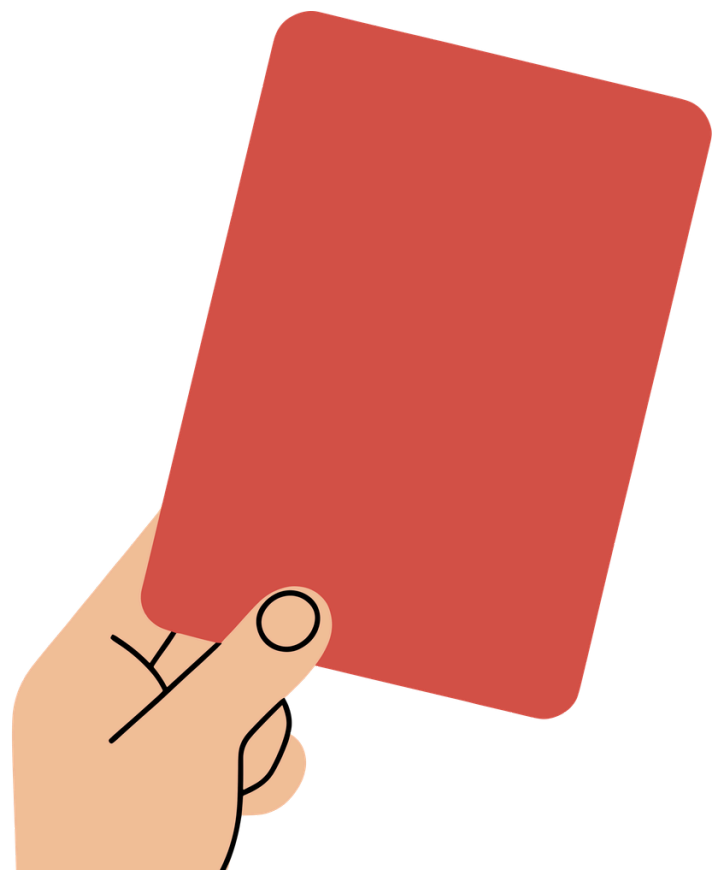


En casa

**Ante duda
seria, no
arriesgar.
Mejor tirar que
enfermar**

AHORA....

Vamos a jugar



VERDADERO FALSO

1

LA LECHE UHT (CARTÓN) NECESITA CONSERVANTES, POR ESO DURA MESES CERRADA FUERA DEL FRIGORÍFICO



2

EL POLLO CRUDO DEBE LAVARSE BAJO EL GRIFO ANTES DE COCINARSE PARA ELIMINAR BACTERIAS



FALSO



VERDAD



VERDADERO FALSO

3

UN ALIMENTO CON LA FECHA DE CADUCIDAD PASADA
PUEDE COMERSE SI TIENE BUEN ASPECTO Y BUEN OLOR



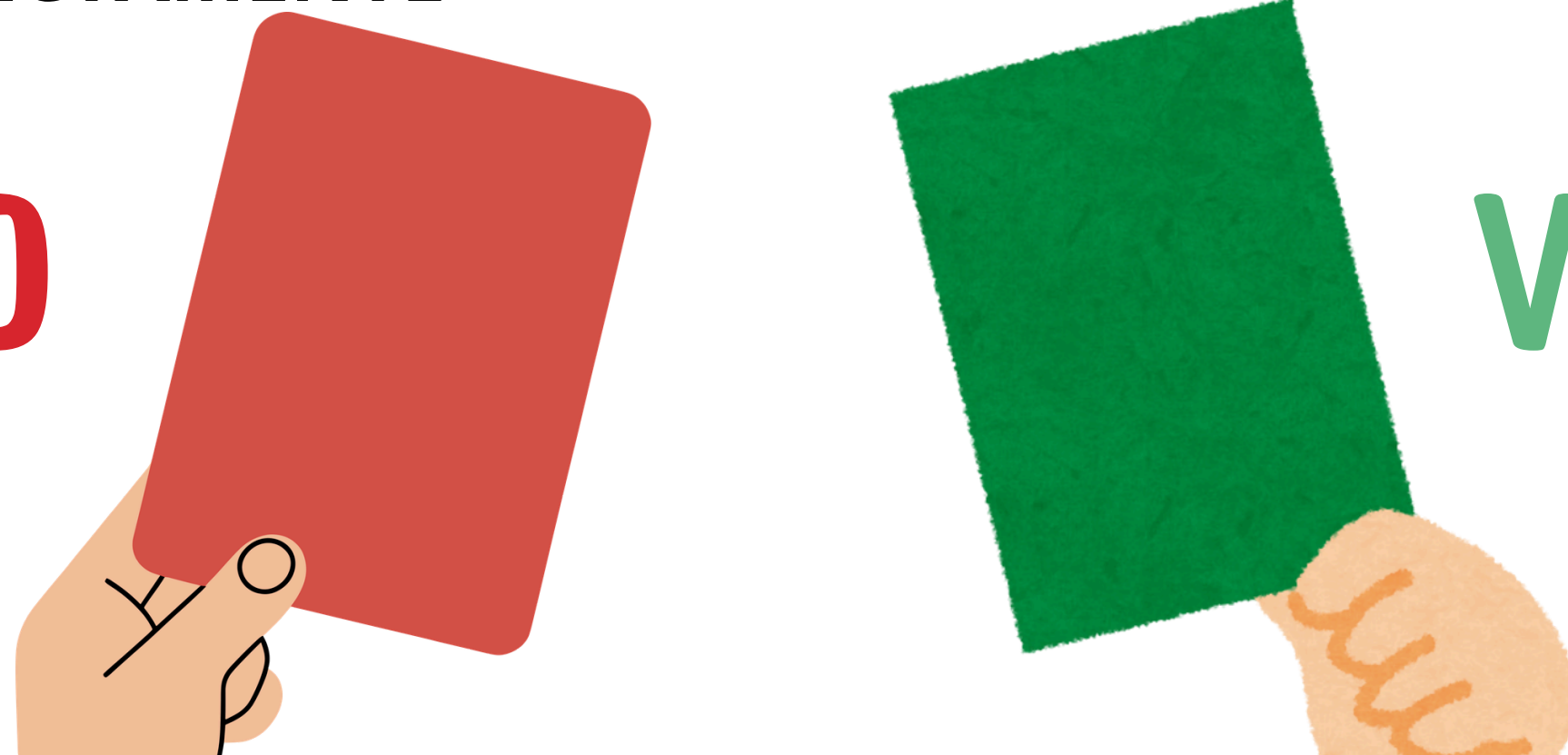
4

EL PESCADO CONGELADO PUEDE SER IGUAL DE NUTRITIVO
QUE EL PESCADO FRESCO SI SE HA CONGELADO
CORRECTAMENTE



FALSO

VERDAD



VERDADERO FALSO

5

LOS HUEVOS HAY QUE LAVARLOS ANTES DE
GUARDARLOS EN CASA PARA QUE ESTÉN MÁS LIMPIOS

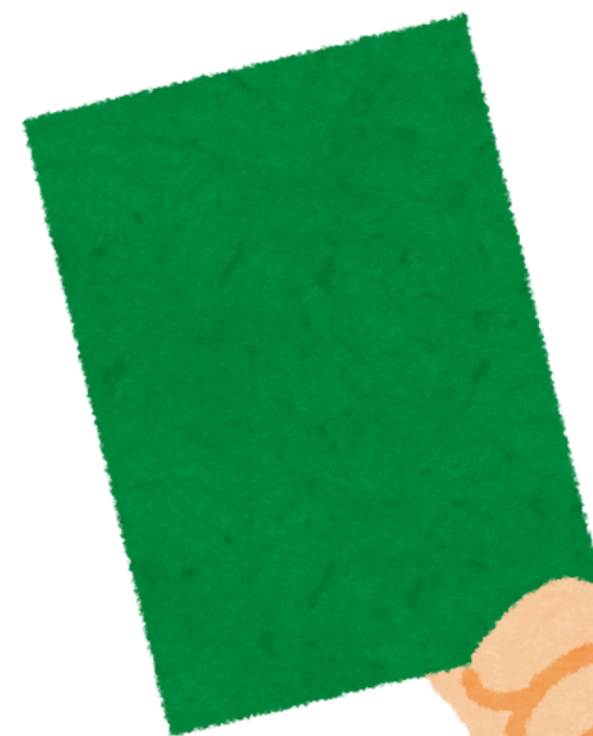


6

ES PELIGROSO VOLVER A CONGELAR UN ALIMENTO
DESCONGELADO



FALSO



VERDAD

VERDADERO FALSO

7

EL AZÚCAR DE LA FRUTA, ES IGUAL QUE LA DE UN CARAMELO



8

HAY QUE DEJAR QUE LA COMIDA SE ENFRÍE TOTALMENTE ANTES DE METERLA EN LA NEVERA



FALSO



VERDAD



Realmente ¿Sabes el azúcar que consumes?

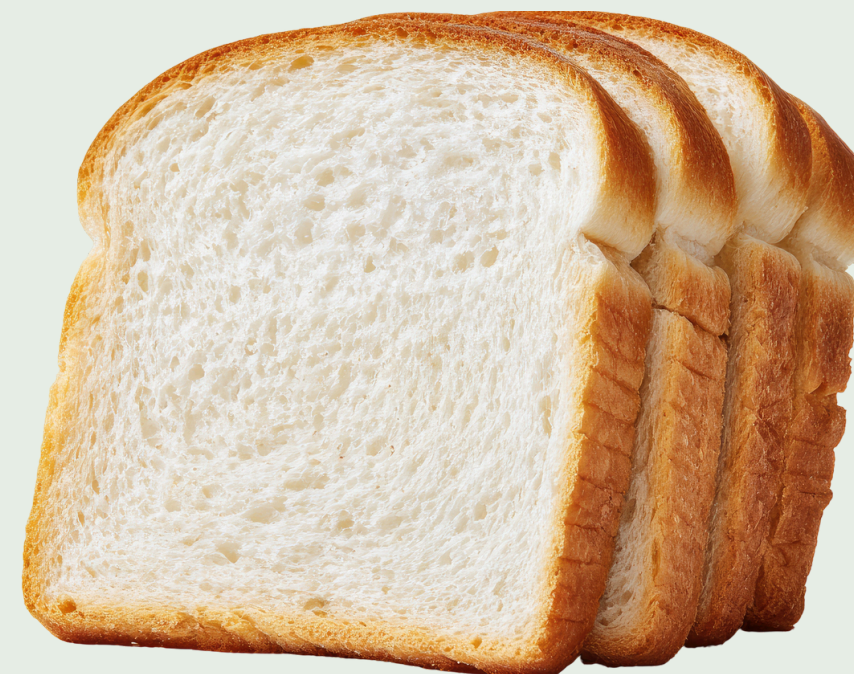
Límite de 25 gramos/día



35 gramos



48 gramos



7 gramos



15 gramos



NUTRISENIOR

GRACIAS A TODOS POR SU ATENCIÓN

"La nutrición responsable no solo añade años a la vida, sino vida a los años."



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030

DIRECCIÓN GENERAL
DE AGENDA 2030



AGENDA
2030