



consejos para el paciente

María Antonia Rascón González
Médico de familia. Servicio Extremeño de Salud

Cómo complementar la alimentación de ancianos enfermos

Cuando una persona anciana presenta carencias nutritivas el médico puede aconsejar suplementar su dieta. Según el criterio del médico, estos productos pueden alternarse con platos caseros o, en ocasiones, llegar a ser la base de la alimentación de la persona.

Algunas de las opciones disponibles son:

- **Platos preparados para comidas y cenas:** purés ya listos para consumir, o en forma de polvo para ser reconstituidos con caldo, agua, leche o aceite. Podemos encontrar purés variados a base de carnes, pescados, huevos, verduras, legumbres y hortalizas (alto contenido en proteínas y micronutrientes, bajo contenido en sodio, colesterol o grasa saturada). Incluso existen productos con una elevada densidad nutricional (proteica) que requiere un volumen de ingesta muy bajo. Según la temperatura del agua con que se preparen, la consistencia irá de líquida a espesa.
- **Desayunos y meriendas a base de cereales y frutas,** con una textura suave y homogénea; incluso hay postres en forma de *mousse* con bajo contenido calórico.
- **Nutrientes enriquecedores de la dieta** que, añadidos a los alimentos tradicionales, mejoran sus características nutricionales. El listado de posibilidades es muy largo (proteínas; hidratos de

carbono y fibra; grasa; hidratos de carbono y grasa; vitaminas; minerales; oligoelementos), y seguramente lo será más en los próximos años.

- **Espesantes neutros** con vitaminas y minerales que, añadidos a los líquidos o purés, tanto si están fríos como calientes, facilitan obtener la consistencia adecuada (tipo néctar, miel o pudín) de forma rápida y sencilla, sin afectar al sabor y con una presentación del plato más atractiva. Deben añadirse poco a poco, pues su consistencia se vuelve más espesa conforme se enfrían.
- El **agua gelificada** es una bebida con muchos sabores en textura gel. Resulta muy útil para hidratar cuando existe disfagia para líquidos y para administrar medicamentos cuando existe dificultad para deglutir. Las *gelatinas* de sabores ayudan a conseguir una adecuada hidratación.

Los **suplementos nutricionales** generalmente se presentan en forma de batidos de múltiples sabores; también hay fórmulas en polvo para incorporar a lácteos, agua, zumos o cualquier otra preparación culinaria, fórmulas con consistencia de crema, con sabores dulces (y excepcionalmente salados), fórmulas con aspecto de barrita energética. Existen preparados especiales para pacientes diabéticos, con insuficiencia renal, con disfagia, con estreñimiento etc.

consejos para mejorar la toma de suplementos orales

- Tomarlos a una temperatura agradable (fríos o a temperatura ambiente, según las preferencias personales).
- Elegir el sabor que más guste y un envoltorio fácil de manejar (las latas y los tetrabriks pueden ser difíciles de abrir).
- Cuando son complementos de la dieta, deben separarse de las comidas principales (a media mañana, para la merienda, antes de acostarse).
- Deben tomarse a sorbos y siempre a la misma hora, como cualquier otro tratamiento.