



Està segur que els menús de la seva residència són sans i equilibrats?

L'experiència acumulada com a dietistes-nutricionistes en la revisió i validació de menús per a residències de la tercera edat, ens ha permès veure quins són els principals errors dietètics que es cometen.

Llista dels principals errors detectats en les residències de gent gran i que cal corregir:

1. No tots els centres revisats asseguren la quantitat necessària de verdures o hortalisses en el menjar i el sopar.
2. Sovint no es compleixen les quantitats mínimes recomanades de fibra al dia.
3. Nombrosos menús no asseguren l'aportació mínima de calci en la dieta de la tercera edat.
4. El consum de peix, tant blau com blanc, està per sota de les recomanacions establertes per a geriatría.
5. Els llegums no es serveixen com a plat principal un mínim de dues vegades per setmana.
6. L'equilibri hídric dels ancians és deficitari, s'hauria de servir sempre aigua en els àpats.
7. Els fregits i arrebossats sobrepassen els nivells màxims recomanats. Cal realitzar cocccions suaus, baixes en greix i sal.
8. S'ha de disminuir el consum de productes rics en colesterol en els menús de geriatría, ja que principalment trobem un excés d'embotits.

A les residències geriàtriques han d'existir sempre menús equilibrats i variats adaptats a les necessitats dels ancians, respectant en la mesura del possible els seus gustos i costums. Per això, és imprescindible que el centre compti amb dietes i menús específics per a la tercera edat, validats i supervisats per un professional expert en dietètica i nutrició.

Si ha detectat algun error en el menú de la seva residència pot ser que hi hagi altres deficiències més. És per aquest motiu que Cesnut Nutrició posa a la seva disposició un servei de correcció-validació de menús per a geriàtrics. Si també desitja revisar els valors calòrico-energètics de les seves fitxes de producció, no dubti en posar-se en contacte amb nosaltres.

CESNUT NUTRICIÓ BCN
Consultoria Nutricional
Especialitzada en Col·lectivitats i Empreses
+34 693 20 30 80
info@cesnutnutricio.com
www.cesnutnutricio.com

CESNUT
NUTRICIÓ
Consultoria Nutricional