

Alimentación Sana en la Tercera Edad

La importancia de los menús equilibrados en las residencias de ancianos

BARCELONA Redacción

El menú es el gran dilema para los ancianos y familiares en el momento de escoger una residencia de la tercera edad. Actualmente el 75% de la población piensa que en las residencias se come mal y nadie lo controla. Estudios recientes han demostrado que los menús de numerosos centros geriátricos de nuestro país han mejorado sustancialmente aunque, no todos.

Algunos casos de irregularidades en las cocinas y menús de los centros geriátricos que han sido retransmitidos en los medios de comunicación han propiciado que tanto familiares como residentes sigan mostrando desconfianza con las dietas de estos centros ¿Que sucede? ¿Cómo podemos saber que la residencia dispone de un menú sano y equilibrado para el anciano?

Para contestar a estas preguntas hemos entrevistado a Roser Montané, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética y especialista en Nutrición Comunitaria. Además Montané es la directora de la Consultoría Nutricional Cesnut Nutrició.

Nos preocupa la alimentación de nuestros mayores pero...¿Cuál es la fórmula para asegurar que los menús del centro geriátrico sean equilibrados?

En la actualidad, la preocupación de los residentes y familiares del anciano por asegurar una alimentación saludable afortunadamente está en aumento. Si la familia o el residente cree haber detectado alguna irregularidad en el menú, es muy importante que se informe si la residencia cuenta con un dietista en plantilla o bien dispone de asesoramiento dietético para la revisión y validación de menús por parte de una consultoría nutricional externa al centro. De esta forma tendrán la tranquilidad y la certeza de saber que menú es equilibrado.

¿Cuales son las consecuencias de una mala alimentación para el anciano?

La principal consecuencia es la desnutrición, ésta puede ser un factor del riesgo para el empeoramiento de patologías existentes. Es importante destacar que si el anciano está bien alimentado, vivirá más y mejor. Además, necesitará menos medicamentos, y por lo tanto el gasto económico en fármacos y tratamientos será menor.

¿Actualmente todas las residencias ofrecen un servicio de control y revisión de menús?

Lamentablemente no todos. Aunque muchos centros ya están empezando a adaptarse a las nuevas normativas de control y revisión de menús para residencias de la tercera edad. La situación ideal sería disponer de un servicio de asesoramiento externo que certifique que el menú es correcto, porque esto tranquilizaría a los familiares.



Roser Montané, *Directora de Cesnut Nutrició*

Y para finalizar ¿algún consejo dietético-nutricional para las residencias?

Los principales errores que encontramos en los menús de las residencias, son debidos a un bajo aporte de verdura fresca, así como de pescado. También cabe destacar la importancia de las legumbres en este colectivo ya que son ricas en fibra y a menudo se sirven pocas veces al mes. Por otro lado, conviene reducir los alimentos ricos en grasas saturadas como son los embutidos. Y aumentar el consumo de lácteos y fruta fresca en los postres.

De todas formas no podemos generalizar una dieta estándar para la tercera edad, en función de la edad del anciano, de sus patologías entre otros aspectos personales, el dietista que colabore con el centro, deberá adaptar los menús a las características de los residentes.

Comer como en casa es el deseo de todos los residentes de las residencias de ancianos, pero a veces, los gustos personales no se ajustan a los menús propuestos. Otras veces es la escasa variedad de los platos, o el modo de cocción.

Adaptar los menús a los gustos de los ancianos, ofreciendo una dieta perfectamente equilibrada y adaptada a las patologías, conseguiremos que los ancianos tengan una mejor salud y a su vez se sientan mejor atendidos. ●