



## ¿Sabe seguro si los menús de su residencia son sanos y equilibrados?

La experiencia acumulada como dietistas - nutricionistas en la revisión y validación de menús para residencias de la tercera edad, nos ha permitido ver cuales son los principales errores dietéticos que tienen los menús de las residencias de ancianos.

### Listado de principales errores detectados por Cesnut en los menús de residencias de ancianos y que es preciso corregir:

1. No todos los centros revisados aseguran el aporte necesario de verduras y hortalizas en la comida y la cena.
2. A menudo no se cumple la cantidad mínima recomendada de fibra al día.
3. Numerosos menús no aseguran el aporte mínimo de calcio en la dieta de la tercera edad.
4. El consumo de pescado tanto blanco como azul está por debajo de las recomendaciones establecidas para geriatría.
5. Las legumbres no se ofrecen como plato principal un mínimo de dos veces por semana.
6. El equilibrio hídrico de los ancianos es deficitario, debe servirse siempre agua en las comidas.
7. Los fritos y rebozados sobrepasan los niveles máximos recomendados. Deben realizarse cocciones suaves, bajas en grasa y sal.
8. Se debe disminuir el consumo de productos ricos en colesterol en los menús de geriatría, principalmente encontramos un exceso de embutidos.

En las residencias geriátricas deben existir siempre menús equilibrados y variados adaptados a las necesidades de los ancianos, respetando en la medida de lo posible sus gustos y costumbres. Por ello, es imprescindible que el centro cuente con dietas y menús específicos para la tercera edad validados y supervisados por un profesional experto en dietética y nutrición.

Si ha detectado algún error en el menú de su residencia de ancianos puede ser que existan otras deficiencias más. Es por este motivo que Cesnut Nutrició pone a su disposición un servicio de corrección–validación de menús para geriátricos. Si además desea revisar los valores calórico-energéticos de sus fichas de producción, no dude en ponerse en contacto con nosotros.

**CESNUT NUTRICIÓ BARCELONA**  
Consultoría Nutricional  
Especializada en Colectividades y Empresas  
+34 693 20 30 80  
info@cesnutnutricio.com  
[www.cesnutnutricio.com](http://www.cesnutnutricio.com)

**CESNUT**  
**NUTRICIÓ**  
Consultoría Nutricional