



FRUITES

Es pot consumir fresca sencera, al forn o al microones, en compota...
Eviti el consum habitual de sucres, siguin comercials o casolans (3 racions diàries).



PROTEÏNA SUFICIENT

Assegurar el consum suficient de proteïna en cada àpat: esmorzar, dinar i sopar.
Poden ser d'origen animal (carn, peix, marisc, ous, lactis) o vegetal (llegums, fruita seca, llavors).



VEGETALS

És important que estiguin presents en tots els dinars i sopars, siguin crues o cuites.
Haurien de representar la meitat d'un plat únic o bé el primer plat.

Les persones grans formen un col·lectiu especialment vulnerable a la desnutrició. Per això, és molt important prevenir-la o tractar-la ben aviat. Un factor primordial és el manteniment del pes corporal. Les variacions de pes poden ser un senyal de malnutrició.

En general, les necessitats i les recomanacions nutricionals de les persones grans que gaudeixen de bona salut són molt semblants a les de les persones adultes sanes.

Tot i així, necessiten menys quantitat de calories i els cal més quantitat d'alguns nutrients fonamentals, com ara el calci, la vitamina D i les proteïnes.



MENJAR SA

Quan ens fem grans, les persones experimenten tot un seguit de canvis corporals i en relació amb l'entorn que poden condicionar la manera d'alimentar-nos i requerir, per tant, certes adaptacions per aconseguir un millor estat de salut des del punt de vista nutricional.



Millors hàbits de vida a l'Hospital del Mar

A mesura que l'edat avança, les modificacions, hormonals i en la composició afavoreixen la pèrdua de teixit muscular i la disminució de la despesa energètica.

L'alimentació té un paper clau en l'estat de salut de les persones grans, tant en la prevenció de malalties com en la millora de la qualitat de vida.



REDUIR ELS GREIXOS SATURATS

Reduir el consum de carn vermella a 1-2 vegades per setmana (vedella, porc, xai...) i limitar les carns processades (embotits, botifarra, salsitxes...) a un consum ocasional. Donar prioritat als làctics semidescremats o descremats.



POTENCIAR GREIXOS SALUDABLES

Oli d'oliva, per cuinar i amanir. Peix blau (sardina, salmó, tonyina, verat...) de 2 a 3 racions setmanals. Fruita seca natural i llavors 3-7 dies per setmana (nous, ametlles, llavors de xia o lli triturades, etc.).



REDUIR ULTRAPROCESSATS

Dolços, galetes, brioxeria, postres làctics ensucrats (flams, natilles, etc.), refrescos, begudes alcohòliques, embotits, snacks (patates xips, fruita seca fregida, etc.) i menjars ràpids i precuinats.



MÉS FIBRA

Un consum adequat de vegetals, fruita fresca, cereals integrals, llegums i fruits secs ens ajudarà a aportar fibra suficient a la dieta per prevenir l'estrenyiment.



HIDRATACIÓ

Beure aigua en intervals regulars sobretot amb la pràctica d'exercici. Es recomana beure 1,5-2 L de líquids al dia. L'aigua ha de ser la beguda principal, sola o en forma d'infusions, brous, etc.



MODERAR EL CONSUM DE SAL

Moderar el consum de sal (una cullerada de cafè al dia, millor si és iodada). Condimentar els plats amb herbes aromàtiques i espècies: all, pebre, comí, romaní, cúrcuma, gingebre, canyella, etc.

Una alimentació adequada ajuda a assolir una longevitat saludable.