

RECOMANACIONS DE DIETA SALUDABLE PER A GENT GRAN

EDUCACIÓ SANITÀRIA PER A L'AUTOCURA

MENJAR ÉS UNA NECESSITAT BÀSICA PERÒ TAMBÉ ÉS UN ACTE SOCIAL

La malnutrició per excés o per defecte pot causar greus problemes de salut com l'envelliment prematur i les anomenades malalties de la riquesa: càries dental, obesitat, diabetis, malalties cardiovasculars.

CONSELLS BÀSICS PER MILLORAR L'ALIMENTACIÓ A CASA

1. Mantenir la seva autonomia

- Col·locar els plats i els coberts a una altura fàcil d'agafar.
- Utilitzar gots lleugers o amb nansa per beure amb més seguretat.
- Preparar els aliments tallats en trossos petits per facilitar que els pugui menjar.



2. Observar la seva gana cada dia

- Vigilar si té menys gana del normal o si es cansa en començar a menjar.
- Anotar cada dia si ha menjat bé, poc o gens.

3. Facilitar el moment de menjar

- Utilitzar culleres gruixudes o ergonòmiques quan hi hagi dificultat amb els coberts.
- Servir el menjar en plats amb vora alta.
- Preparar aliments fàcils d'agafar amb els dits, com truites, verdures tallades o petits entrepans.



4. Mantenir horaris regulars

- Fixar hores semblants per esmorzar, dinar i sopar.



5. Revisar la dentadura

- Oferir aliments tous si té dentadura i nota molèsties en mastegar.
- Consultar el dentista si les molèsties persisteixen.

6. Vigilar la pèrdua de pes

- Afegir aliments energètics, com ou dur, formatge tendre, iogurts enriquits o una cullerada d'oli d'oliva extra.
- Avisar a la seva infermera si continua perdent pes per valorar suplementos.

7. Crear un ambient tranquil

- Assegurar una bona llum i una cadira còmoda.
- Permetre que mengi lentament, dedicant 20-30 minuts a l'àpat.

8. Cuinar segons els seus gustos

- Preparar plats que li agradin i mantenir les seves rutines alimentàries.
- Fer una llista amb els seus aliments preferits per tenir-los sempre disponibles.



9. Explicar què menjarà

- Mostrar el plat i explicar què és abans de començar a menjar

10. No forçar

- Si no té gana, oferir racions petites o intentar-ho més tard. Prioritzar menjar poc i sovint.

DIETA EQUILIBRADA

- Dieta equilibrada pot ser la del mètode del plat:
 - ½ amanida o verdura
 - ¼ de proteïna
 - ¼ hidrat de carboni o cereals (integrals)
 - fruita de postres o iogurt desnatat
- Feu diversos àpats al dia amb plats atractius amb poc contingut, augmentant la fruita i la verdura.
- Assegurar la quantitat de proteïna en cada àpat, per tal d'evitar pèrdua de massa muscular.
- Cal assegurar una bona hidratació (amb l'edat es perd la sensació de set), es recomana 1,6 l en les dones i 2 l en els homes.
- Feu exercici físic i descans mínim de 8 hores.

COMPTE, DISFÀGIA!!!!

- Si els líquids li provoquen ennuegament, cal advertir a la seva infermera, perquè la persona pot patir disfàgia, i li cal fer servir espessant.
- En aquests casos, cal adaptar la textura dels aliments perquè siguin més fàcils de mastegar i permetre una deglució segura (gelatina, puré, espessant...).
- No triturar el primer i el segon plat junts.



© Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. Bases per a la identificació i atenció a les persones grans fràgils a Catalunya. 1ed. Barcelona: Direcció General de Planificació i Recerca en Salut; 2025. <https://papps.es/>