

Recomendaciones de los expertos de la Fundación Española de la Nutrición (FEN)

La alimentación de las personas mayores durante el confinamiento

- Se recomienda la dieta mediterránea, rica en hidratos de carbono complejos y con una baja aportación de grasas saturadas
- Es fundamental que la dieta tenga una elevada densidad nutricional, y tenga en cuenta además la capacidad de masticación y sensorial (como el mantenimiento del sentido del gusto)
- Es aconsejable consumir cinco raciones al día de frutas y verduras
- Hay que asegurar el aporte proteico, tanto a partir de alimentos de origen animal (ej. carnes magras, pescados, lácteos y huevos)
- Es fundamental procurar una hidratación adecuada y se recomienda beber entre dos y dos litros y medio de agua al día (8-10 tomas variadas)
- Para prevenir el riesgo de fracturas se aconseja estar activo de acuerdo con las posibilidades y preferencias individuales, así como la inclusión de alimentos como lácteos, cereales (preferentemente integrales), pescado azul y pescado pequeño (ej. sardinas en conserva) y yemas de huevo. Todo lo anterior con el objetivo de proveer cantidades suficientes de nutrientes críticos como el calcio y la vitamina D
- En estos momentos, aún más si cabe, seguir las recomendaciones de seguridad e higiene alimentaria, de manera especial en los mayores que viven solos

Madrid, 8 de abril de 2020. Nuestros mayores representan la población más vulnerable en estos momentos y hay que extremar su protección y sus cuidados. Por este motivo, la [Fundación Española de la Nutrición \(FEN\)](#) hace especial énfasis en que este colectivo debe seguir las recomendaciones del Ministerio de Sanidad para prevenir el contagio y cuidar especialmente sus hábitos alimentarios.

La dieta tipo mediterráneo es clave para mantener una vida saludable y siempre es una buena opción para nuestros mayores. Es rica en hidratos de carbono complejos y fibra, tiene una baja aportación de grasas saturadas y colesterol, y es rica en proteínas de alto valor biológico, aseguran desde la FEN.

Otros de los consejos de la Fundación Española de la Nutrición (FEN), que están recogidos en el [Libro Blanco de la Nutrición de las Personas Mayores en España \(2019\)](#), una publicación pluridisciplinar y pionera en este campo que ha sido coordinada por la **Fundación Española de la Nutrición (FEN)** y por la **Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG)**, es el de mantener una buena hidratación y beber entre dos y dos litros y medio de agua al día. “No hay que olvidar que nuestros mayores tienen una mayor disminución de la percepción de la sed y, por tanto, mayor riesgo de deshidratación. Lo aconsejable es que, al menos, el 80% del líquido ingerido sea consumo directo y el otro 20% restante, proceda de alimentos sólidos (verduras, frutas)”.

Es importante también, inciden desde la FEN, no excederse con la ingesta de calorías, pero sí que la dieta tenga una elevada densidad nutricional, sobre todo teniendo en cuenta que la actividad física de las personas mayores se ha reducido considerablemente con motivo del confinamiento. Para ello, además de reducir el consumo de carnes rojas y carnes procesadas, o de alimentos ricos en azúcares sencillos, una buena opción es cocinar al vapor, a la plancha, ya que además mantiene estables las características nutricionales de los alimentos.

Las frutas y verduras no pueden faltar en la alimentación de los mayores. Aportan pocas calorías, pero grandes cantidades de agua y vitaminas hidrosolubles, por lo que favorecen la hidratación. Lo aconsejable es consumir 5 raciones al día de este grupo de alimentos.

Las legumbres son otro de los alimentos recomendados. Son una importante fuente de proteína, hidratos de carbono complejos y fibra, al igual que los pescados y mariscos, y deberían consumirse entre 2 y 3 veces por semana.

Atención a la vitamina D

Especial atención merece en estos momentos la ingesta de calcio y vitamina D, ya que unos niveles adecuados contribuyen a reducir el riesgo de desmineralización ósea y de fracturas de las personas mayores. Las principales fuentes dietéticas de vitamina D son la leche y los productos lácteos, los cereales, las yemas de huevo, el pescado graso (“azul”) y el hígado. Además, en caso de que su ingesta no sea suficiente, se podría optar por alimentos enriquecidos, como pueden ser las leches adaptadas. Por lo que se refiere al calcio, los lácteos, frutos secos y algunos pescados azules en conserva constituyen las fuentes naturales más importantes de este micronutriente.

Y en la medida de lo posible, recuerdan, es aconsejable una exposición solar diaria en manos cara y brazos, de al menos entre 10 y 15 minutos.

Mantener la motivación ahora es fundamental para todos, pero especialmente para nuestros mayores. La alimentación, entre otros factores, influye positivamente en la vida saludable, y más si se puede hacer en compañía, según indican desde la Fundación Española de la Nutrición, así que cuidémosla entre todos y, por supuesto, cuidemos el bienestar y la salud de nuestros mayores.

Sobre la Fundación Española de la Nutrición

La [Fundación Española de Nutrición \(FEN\)](http://www.fen.org.es), en sus 35 años de existencia, tiene por objeto el estudio y mejora de la nutrición de los españoles. Para ello, participa en la elaboración permanente y difusión de documentos sobre los distintos estados de situación de los problemas existentes en el terreno nutricional. La FEN ha sido la principal promotora de la creación de la Fundación Europea de la Nutrición (European Nutrition Foundation, ENF).