



Restauración Colectiva

El portal de referencia para los profesionales del sector

Te encuentras en Inicio / Divisiones / Sociosanitario /

Claves para una alimentación en residencias de mayores, basada en la atención a la persona

Claves para una alimentación en residencias de mayores, basada en la atención a la persona

Miércoles, 08 de mayo 2024

El modelo de Atención Centrada en la Persona (ACP) de los centros de mayores se basa y tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y el bienestar de los residentes. Es un enfoque que se centra en el respeto a su dignidad, derechos y preferencias individuales destacando la importancia del trato respetuoso, la comunicación efectiva y la promoción de la autonomía de cada persona. En la alimentación se busca encontrar un equilibrio entre gustos y necesidades de salud de los residentes.

En el contexto de una población cada vez más envejecida, resulta prioritario garantizar el envejecimiento saludable. Desde la perspectiva de la restauración colectiva se debe variar el enfoque que se da a la alimentación de las personas mayores que viven en residencias para que los usuarios sean los protagonistas. Un documento presentado por la *Agència de Salut Pública de Catalunya* (Aspcat) de la Generalitat de Catalunya presentado hace unos meses, nos da las claves sobre cómo hacerlo. Recomendamos su lectura ya que ofrece un enfoque moderno y transversal sobre este tema, basado en datos y con las aportaciones de profesionales y expertos.

El objetivo de ofrecer una atención centrada en las personas es mejorar su salud respetando su dignidad y derechos y para ello se debe contar con su participación activa; se busca conciliar los gustos y preferencias de las personas con sus necesidades de salud y hacerlos protagonistas de su propia alimentación.

Comidas en el centro

El espacio en el que se realizan las comidas en los centros residenciales deberá ser luminoso y acogedor, intentando que sea casero y cercano. Esto se puede favorecer con una iluminación cálida. Idealmente tanto manteles como servilletas serán de tela y la cubertería, mesa y sillas, funcionales. La música ambiental se puede utilizar para cubrir los ruidos de los carros de cocina y el choque de los cubiertos, pero que no debe impedir que fluya la conversación entre los usuarios.

Se debe respetar la sensación de hambre de las personas y establecer una franja horaria amplia de atención. Así se evita que se pierdan comidas por motivos horarios. En este sentido también hay que ser flexible con la duración de la propia comida y la velocidad de cada comensal. Estos aspectos facilitan el disfrute de las comidas.

También hay que favorecer la autonomía de las personas que no quieren que se las ayude a comer y proporcionar el uso de cubiertos específicos, siguiendo su plan funcional. Además, las personas que viven en los centros residenciales deben poder participar en la planificación y (a ser posible) elaboración de los menús que se servirán. Es conveniente dejarles decidir qué platos prefieren y respetar sus costumbres en cuanto a plato único, plato con ingredientes separados o mezclados, platos de cada día o días de fiesta, etc.

Tras la comida

Una vez terminada la comida es importante favorecer que los usuarios tengan tiempo para la sobremesa y que puedan hablar o descansar. Es importante priorizar el acompañar al lavabo a quienes tengan necesidad, especialmente en casos de deterioro cognitivo. En general intentar respetar las costumbre y hábitos de los usuarios: el café o infusiones, con su galleta o chocolatina, el desayuno dulce o salado... Estos detalles fomentan la sensación de estar 'como en casa' y así se favorece su identidad y mejora emocional.

Para valorar objetivamente la ingesta y el espacio de las comidas se recomienda llevar un registro, también de la ingesta de líquidos.

Aspectos nutricionales, gastronómicos y de seguridad de las comidas

La alimentación es clave para la salud de los mayores. Es fundamental adaptarla a cada persona, considerando su salud y preferencias. La desnutrición es común en residencias, por lo que se deben controlar periódicamente el peso (que resulta un indicador sencillo y fiable) y las necesidades nutricionales. Además, se deben respetar las preferencias individuales y evitar

restricciones alimentarias que puedan ser perjudiciales para la calidad de vida de las personas.

Los menús deben realizarse de manera equilibrada, respetando las necesidades individuales y la sensación de hambre expresada. Deben adaptarse a los alimentos de temporada e incluir propuestas gastronómicas relacionadas con los aspectos culturales y fiestas del entorno.

Es interesante que comida y cena sean complementarias, y que las cena tengan menor aportación calórica y sea de digestión más fácil. Las comidas deben incluir los grupos de alimentos recomendados con las adaptaciones pertinentes en función del tipo de dieta del usuario.

Es recomendable utilizar aceite de oliva virgen en ensaladas pero también para cocinar. Si no es posible utilizar aceite de oliva virgen para las cocciones, se puede utilizar aceite de oliva o de girasol alto oleico. En cuanto a la sal debe utilizarse de manera baja o moderada y ser yodada. En el caso del bajo contenido en sal debe reservarse para casos de especial necesidad porque puede desencadenar anorexias precursoras de malnutrición. Las hierbas aromáticas y especias potencian el sabor sin presentar contraindicaciones.

El pan debe ser una opción, preferentemente sin sal e integral. Los alimentos precocinados, así como las carnes rojas o procesadas, no deberían aparecer más de dos veces por semana por su aportación excesiva de grasas poco saludables.

Es recomendable proporcionar una mayor ingesta de líquidos, por ejemplo en forma de sopas, para compensar la mayor facilidad de las personas mayores de presentar trastornos de los líquidos y electrolitos.

En cuanto a la seguridad alimentaria debe garantizarse el cumplimiento de la normativa vigente y aplicar los principios de prevención APPCC (análisis de peligros y punto de control críticos). La *Agència Catalana de Seguretat Alimentària* cuenta con guías y recomendaciones para cumplir con la normativa y garantizar la seguridad de los alimentos. Atención especial debe recibir el control de alérgenos que cuenta con su propia guía (descarga: [castellano](#) / [catalán](#)).

Algunas conclusiones

Los centros residenciales están adaptando su relación con la alimentación para que el protagonista sea el usuario o usuaria, manteniendo un equilibrio razonable con sus necesidades específicas de salud. Recomendamos la lectura de la guía de ASPCAT que toca muchos más temas y de manera más extensa y específica, entre otros:

- La sostenibilidad alimentaria.
- Las situaciones que pueden condicionar la alimentación (desnutrición, anorexia, disfagia orofaríngea, osteoporosis...).
- La salud bucodental.
- La alimentación y los medicamentos.
- Y las normativas y buenas prácticas.
- Así mismo la guía cuenta con anexos que incluyen ejemplos sobre programación de menús para una dieta basal y derivaciones, las interacciones más relevantes entre alimentos y medicamentos y consideraciones sobre manipulación de medicamentos, entre otros.

– Más información: [web de ASPCAT](#).

– Descárgate la guía en catalán: '[L'alimentació en els centres residencials per a persones grans](#)'

– Descárgate la guía en castellano: '[La alimentación en los centros residenciales para personas mayores](#)'.

Noticias Relacionadas

- [Nuevas estrategias ante los retos de la cadena de suministro en el sector sociosanitario](#)
- [Debate sobre la reputación de la alimentación en residencias de mayores: 'otra vez lo mismo'](#)
- [Implantación de los ODS en alimentación hospitalaria: 8,2% de reducción del desperdicio](#)
- [Menú navideño para personas con disfagia: turrón, cava y uvas con texturas seguras](#)