

Recomendaciones Nutricionales en ancianos

recién diagnosticados



Milvia Araña Ramos,
Técnica de Dietética y Nutrición en prácticas

Importancia alimenticia



Durante la tercera edad es de vital importancia cuidar la alimentación, pues ésta repercute de forma directa sobre la salud.

La dieta y el estado nutricional óptimos influyen en la prevención y el tratamiento de diversas enfermedades. Esta dieta debe ser lo más variada posible, incluyendo todo tipo de nutrientes.

En el caso de un recién diagnosticado como celíaco, debe tener en cuenta, además, que tiene que excluir el gluten de su dieta y sustituirlo por otros cereales que no lo contengan.





Debe saber que...

> Se debe adaptar en su casa a que haya harina y pan rallado solo sin gluten.

> Los alimentos que contengan gluten, aunque se ingieran en pequeñas cantidades, pueden hacerle daño.

> Adquirir un nuevo hábito de vida conlleva a tener dificultades en el entorno social, como por ejemplo:

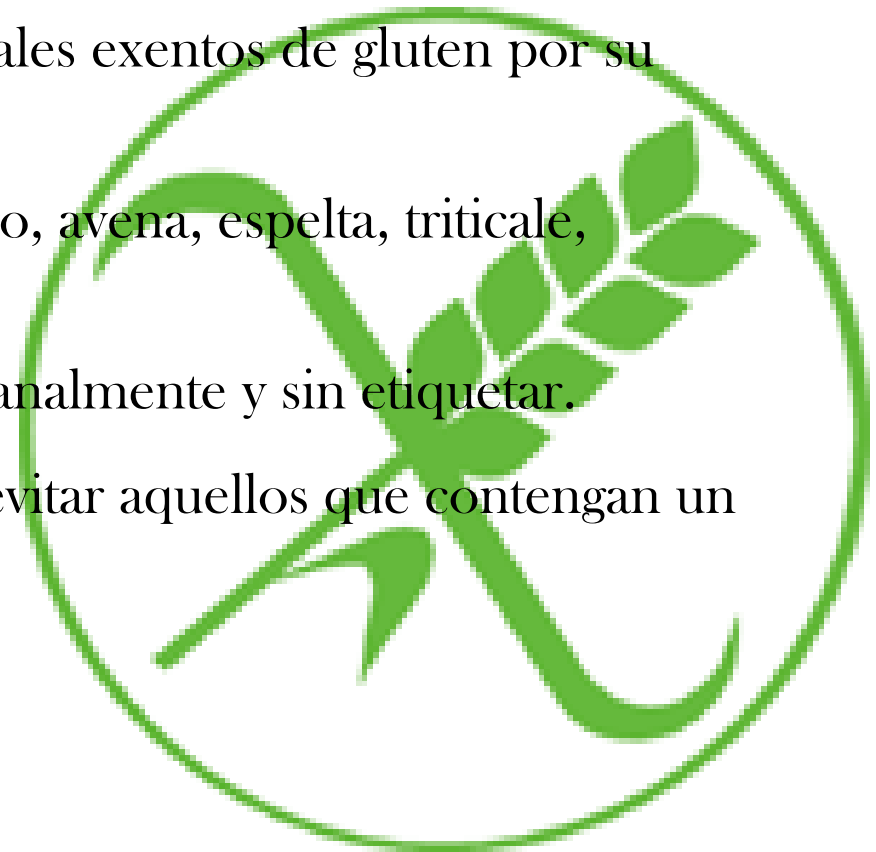
El coste de mantener una dieta equilibrada exenta de gluten, le supondrá un importante gasto adicional.

- A la hora de comer fuera de casa, buscar un lugar seguro en el que no existan problemas de contaminación cruzada.

La Dieta Sin Gluten

Consiste en una dieta estricta de por vida sin gluten. Con los siguientes consejos ésta podrá ser más saludable.

- Puede consumir todo tipo de alimentos naturales exentos de gluten por su propia naturaleza.
- Eliminar productos que puedan contener: trigo, avena, espelta, triticale, cebada y centeno.
- Eliminar productos a granel, elaborados artesanalmente y sin etiquetar.
- Comprobar el etiquetado de los productos y evitar aquellos que contengan un ingrediente sospechoso.



ALIMENTOS SIN GLUTEN

- Jamón cocido de calidad extra, jamón serrano..
- Huevos
- Pescado y mariscos
- Frutas, verduras, hortalizas
- Grasas, azúcar, miel...
- Frutos secos al natural
- Leche y derivados

ALIMENTOS CON GLUTEN

- Trigo, avena, centeno, espelta...
- Panes, bollos, pasteles, tartas..
- Galletas, bizcochos
- Pasta alimenticia
- Bebidas destiladas/fermentadas a partir de estos cereales
- Cualquier componente de los cereales ya citados...

ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN

- Productos de charcutería
- Patés
- Especias
- Conservas de carne
- Conservas de pescado en salsa
- Salsas, condimentos y colorantes alimentarios
- Yogures de sabores y con trocitos de frutas.
- Mermeladas y mantequilla light.

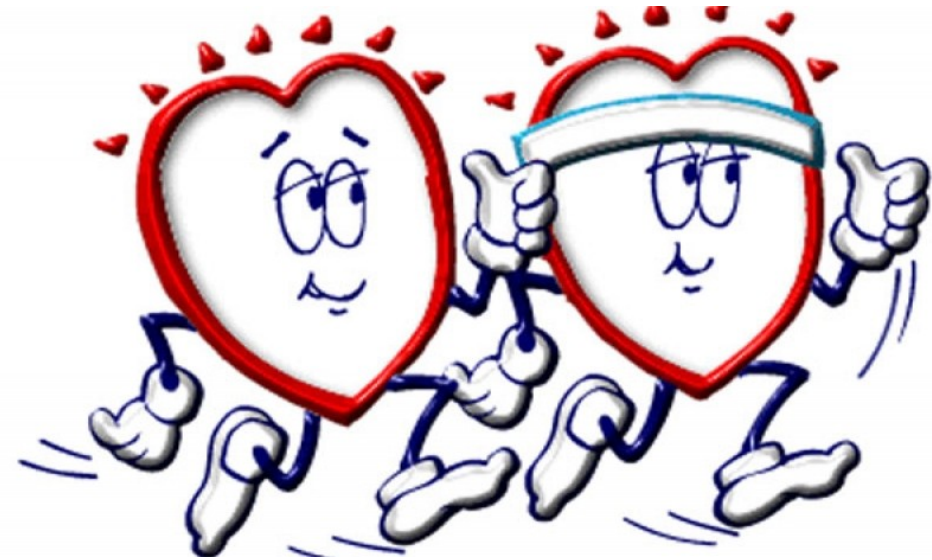


Ejemplo de menú Sin Gluten

<i>Desayuno</i>	<i>Mañana</i>	<i>Almuerzo</i>	<i>Merienda</i>	<i>Cena</i>
Zumo de naranja natural	Yogur natural	Ensalada de macarrones sin gluten	Zumo natural	Papas sancochadas con un filete de pescado
Pan tostado sin gluten con mermelada	3 tortitas arroz	Pechuga a la plancha	½ bocata sin gluten con jamón de calidad extra y tomate	Infusión sin aromas
1 pieza de fruta	Frutos secos naturales (10 gr)	1 pieza de fruta	1 pieza de fruta	
Frutos secos naturales (10 gr)	Infusión sin aromas		Frutos secos naturales (5 gr)	



Recomendaciones



- Comer en familia hace que la persona celíaca no se sienta excluída.
- Realizar un menú semanal para una mayor facilidad a la hora de elaborar un plato sin gluten.
- No se sienta avergonzado por padecer esta enfermedad, ni tenga culpabilidad .
- La alimentación ha de ser lo más natural y equilibrada posible.
- Importante realizar deporte aeróbico a diario (caminar), duración mínima 30 minutos - 1 hora.



Espero que les resulte de utilidad

¡Muchas Gracias!



Asociación de Celíacos de La Provincia de Las Palmas
C/ Pino Apolinario, Nº 82 – 35014 LPGC
Teléfono: 928 230 147
asocepa.org@gmail.com