

Falta de viDIETA MODELO RECOMENDADA	
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso de leche (200ml) • 1 puñado de cereales de desayuno (30g) o 5 galletas tipo María • 1 fruta o un vaso de zumo (100-150ml)
ALMUERZO	<ul style="list-style-type: none"> • 50g de pan con queso, jamón serrano o York, pechuga de pavo, atún o, esporádicamente, otros embutidos o patés.
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> • 50g de pan (una rodaja de pan de un dedo de grosor pesa 20g aprox.)
	<p><u>Primer plato</u> (a escoger entre):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 80-100g de patatas (1 patata pequeña) • 30g de arroz (en crudo - una cuchara sopera de arroz crudo equivale a 15g) • 30g de pasta (en crudo - una cuchara sopera de pasta cruda equivale a 15g) • 50g de legumbres (en crudo - una cuchara sopera de legumbres crudas equivale a 20g)
	<p><u>Segundo plato</u> (a escoger entre):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 80 de carne blanca: pollo, pavo, conejo (3 veces por semana) • 60g de carne roja: ternera, vísceras, cordero, cerdo (1-2 veces por semana) • 60g de embutidos: morcilla, longaniza, etc. (0-1 veces por semana) • 100g de pescado blanco: merluza, lenguado, rape, bacalao, etc. (2-3 veces por semana) • 80g de pescado azul: salmón, atún, trucha, caballa, sardinas, etc. (2-3 veces por semana) • 70g de marisco/cefalópodos: gambas, mejillones, almejas, etc. / pulpo, calamar, sepia, etc. (0-1 veces por semana) • 1 Huevo: tortilla, huevo duro, huevo revuelto, etc. (2-3 veces por semana)
	<p><u>Acompañamiento</u> (a escoger entre):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 150g de verdura: hervida, cocida en el microondas, al horno, a la plancha, al vapor, salteada o guisada. • Ensalada / Gazpacho / Licuados de verdura / Crema / Puré
	<p><u>Postre</u>: fruta o un yogur.</p>
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> • 2 yogures (125g por unidad) o un vaso de leche (150-200ml) • 10 almendras, 8 avellanas o 2-3 nueces • 1 fruta
CENA	<ul style="list-style-type: none"> • 60g de pan (una rodaja de pan de un dedo de grosor pesa 20g aprox.).Es opcional. Puede incluirse en la merienda
	<p><u>Primer plato</u> (a escoger entre):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 80g de carne blanca: pollo, pavo, conejo (3 veces por semana) • 60g de carne roja: ternera, vísceras, cordero, cerdo (1-2 veces por semana) • 60g de embutidos: morcilla, longaniza, etc. (0-1 veces por semana) • 100g de pescado blanco: merluza, lenguado, rape, bacalao, etc. (2-3 veces por semana) • 80g de pescado azul: salmón, atún, trucha, caballa, sardinas, etc. (2-3 veces por semana) • 70g de marisco/cefalópodos: gambas, mejillones, almejas, etc. / pulpo, calamar, sepia, etc. (0-1 veces por semana) • 1 Huevo: tortilla, huevo duro, huevo revuelto, etc. (2-3 veces por semana) • 50g de jamón serrano o York (0-1 veces por semana) • 40g de queso semicurado (0-1 veces por semana)
	<p><u>Acompañamiento</u> (a escoger 2 de entre):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 150g de verdura: hervida, en el microondas, al horno, a la plancha, al vapor, salteada, guisada, en crema o en puré. • Ensalada / Gazpacho / Licuados de verdura (verdura cruda) • 125g de patatas (1 patata mediana) • 20g de arroz (en crudo - una cuchara sopera de arroz crudo equivale a 15g) • 20g de pasta (en crudo - una cuchara sopera de pasta cruda equivale a 15g) • 30g de legumbres (en crudo - una cuchara sopera de legumbres crudas equivale a 20g)
	<p><u>Postre</u>: fruta o un yogur.</p>

SABER COMER en la Tercera Edad

- 1. ¿Cómo somos cuándo nos hacemos mayores? – Características fisiológicas**
 - 2. Costumbres y Hábitos Alimentarios**
 - 3. La Rueda de los Alimentos**
 - 4. Modelo de dieta: 12 Recomendaciones**
 - 5. Raciones diarias recomendadas**
 - 6. Nuestro Menú Saludable**
 - 7. Alimentación funcional o complementaria**
-

1. ¿CÓMO SOMOS CUANDO NOS HACEMOS MAYORES?

En general, se considera que la personas comenzamos la vejez a partir de los 65 años, edad ésta que coincide muchas veces con la jubilación. La esperanza de vida es cada vez mayor, por lo que el principal objetivo que perseguimos al llegar a esa edad es gozar de una vejez con una buena calidad de vida.

Sin duda, una alimentación adecuada durante toda la vida, pero en especial al llegar a esta etapa puede acelerar, retrasar o atenuar las alteraciones características del proceso de envejecimiento.

Durante toda la vida estamos envejeciendo. Sin embargo, a medida que envejecemos el deterioro físico e intelectual se va haciendo cada vez más evidente. En este proceso intervienen tanto factores internos (la genética de cada persona) como factores externos (el oficio y el trabajo que haya tenido esa persona, la influencia ambiental, social y la alimentación).

Cambios que se producen en la vejez:

- Modificación de la composición corporal: aumenta la masa grasa y disminuye la masa magra o muscular, la masa ósea y la cantidad de agua en el organismo.
- Disminución del metabolismo basal (porque nuestra masa muscular disminuye).
- Deshidratación general, que produce sequedad en la piel, arrugas y cambios faciales que producen un aspecto más tosco en las personas mayores.

- Alteraciones digestivas: disminución del peristaltismo i de las secreciones digestivas, dentición deficiente, etc., que pueden ser causa de digestiones difíciles y malabsorción de algunos nutrientes.
- Alteraciones de los sentidos: la vista, el oído, el olfato y el gusto disminuyen.
- Disminución de algunas capacidades intelectuales, como la memoria y la velocidad de reacción.
- Aparición de diversas patologías crónicas que pueden afectar la calidad de vida: diabetes, enfermedades cardiovasculares, osteoarticulares, etc. Ello requiere en muchos casos el consumo de medicamentos, algunos de los cuales también interfieren en la absorción de determinados nutrientes.
- Influencia de factores psicosociales, como la soledad, la limitación de recursos económicos, las costumbres arraigadas, etc.), que pueden también influir en el comportamiento alimentario de los mayores.
- Disminución de la actividad física.

Todos estos factores hacen que las personas de la tercera edad sean un grupo de riesgo elevado de malnutrición, lo cual, a su vez, incrementa el riesgo de padecer enfermedades crónicas que acentúan estas deficiencias (es el pez que se muerde la cola).

Las **deficiencias nutritivas** más comunes en la alimentación de las personas mayores son:

- **Deshidratación:** Además de la disminución de agua corporal característica de esta etapa, se produce también una disminución de la ingesta de agua debido al mal funcionamiento del centro regulador de la sed, que hace que la sensación de sed disminuya. Las personas que tomas diuréticos, deberían aumentar el consumo de agua y controlar los niveles de algunos minerales como magnesio y potasio.
- **Disminución de la absorción de hierro y calcio, y de vitamina B₁₂ y ácido fólico,** debido a la disminución de secreciones gástricas, masticación escasa, etc.
- **Deficiencia de proteínas,** ocasionada por un consumo escaso de alimentos proteicos (carne sobre todo), debido a dificultades para la masticación o a

dificultades económicas. El consumo escaso de proteínas lleva asociada una deficiencia en minerales como el zinc, selenio i cromo.

- **Anemia**, causada por una deficiencia de hierro, ácido fólico o vitamina B₁₂. Estas deficiencias pueden ser debidas a un escaso consumo de alimentos que contiene estos nutrientes, a problemas de malabsorción, a las pérdidas de hierro que se producen como consecuencia de enfermedades que cursan con pequeñas hemorragias (úlceras, fisuras anales, etc.), o a la interacción con antiácidos o antiinflamatorios.
- **Falta d vitamina D**, por la escasa exposición al sol, un consumo excesivo de laxantes, etc.
- **Falta de vitamina K**, debido a enfermedades crónicas, a insuficiencia renal o a tratamientos prolongados con antibióticos.
- **Falta de vitamina C**, debido principalmente a un bajo consumo de frutas y verduras frescas.

2. COSTUMBRES Y HÁBITOS ALIMENTARIOS

La planificación de los menús puede y debe ser modificada en función de la **organización familiar** y de los hábitos alimentarios y estilo de vida de la familia.

Se recomienda tener en cuenta la particular gastronomía de las diferentes regiones o comunidades autónomas que existen en nuestro país, ya que forman parte de nuestra riqueza cultural. En este sentido, se pretende potenciar:

- El consumo de alimentos propios de la denominada “**Dieta Mediterránea**”.
- El uso de aceite de oliva, virgen si es posible.
- Los llamados “guisos de cuchara” como primeros platos de las comidas del mediodía.
- El consumo preferente de **alimentos de temporada**.
- El control sobre el consumo de azúcares simples, grasas saturadas y otras grasas perjudiciales para la salud.
- El consumo de agua, como bebida principal.

La dieta de los mayores debe ser **equilibrada, individualizada, sin normas nutricionales rígidas** y que tenga en cuenta:

- El estado físico y emocional de las personas en ese momento.
- Las preferencias y las aversiones alimentarias.
- Su actividad social.

Para mejorar los hábitos alimentarios de la familia en general, podemos:

- **Ofrecer alternativas** de alimentos de la misma familia y alternativas de alimentos con el mismo nutriente.
- Ofrecer diferentes preparaciones culinarias.
- **Socializar las comidas**, es decir, intentar no comer sólo o, al menos, no hacerlo todos los días.
- Es importante **implicarlos en la preparación** de las comidas y **fomentar su autonomía**.
- El **desayuno** es, junto con la comida y la cena, una de las principales comidas del día y, por tanto, se le debe dar la importancia que se merece.
 - Es importante para la salud ya que controla el apetito e influye en la calidad global de la dieta.
 - Al controlar el apetito y el aumento de peso, contribuye a la prevención o agravamiento de enfermedades crónicas.
 - Mejora el rendimiento intelectual: influye positivamente en la memoria reciente, la memoria espacial, la capacidad de concentración, la atención auditiva y la comprensión, la resolución de problemas, etc.
 - Mejora las habilidades sociales.
- Es aconsejable evitar comer entre horas:
 - Mejora la función digestiva.
 - Controla el apetito y evita el aumento de peso.

3. LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS (SEDCA, 2007)

(Ver bibliografía)

4. MODELO DE DIETA: Recomendaciones

4.A. Recomendaciones Energéticas

- La dieta debe aportar un 15% menos de calorías al día que para un adulto joven, debido a la disminución del metabolismo basal.
- A veces, incluso menos cuando la actividad física es muy escasa.
- En general se recomienda no superar:

2100 Kcal a 2300 Kcal por día, en hombres

1550 Kcal a 1700 Kcal por día, en mujeres

Esta reducción energética debe hacerse a costa de los alimentos más energéticos, como el azúcar y las grasas en exceso; en cambio hay que mantener un consumo moderado de proteínas, vitaminas y minerales.

4.B. Recomendaciones de Hidratos de carbono, Lípidos y Proteínas

4.B.1. Hidratos de Carbono

- Deben aportar el 50-60% del total del aporte calórico diario.
- Los azúcares simples no deben superar el 10% del aporte calórico diario, esto es, menos de 50g al día entre el azúcar contenido en los alimentos y el azúcar de adición.
- La cantidad diaria de **fibra** recomendada se sitúa entorno a 20-25g. Un consumo escaso de fibra empeora el estreñimiento; pero un consumo excesivo de fibra compromete la absorción de algunas vitaminas y minerales importantes.

4.B.2. Lípidos

- Deben aportar el 30% del total del aporte calórico diario, es decir, menos de 70g entre la grasa de los alimentos y las grasas de adición.
- Las **grasas saturadas** deben representar un aporte calórico inferior al 8% del total diario. Se encuentran en la manteca, el aceite de palma, de coco y en la grasa animal. Este tipo de grasa es determinante de los niveles de colesterol-LDL.
- Los **ácidos grasos monoinsaturados** deben representar un 10-20% del aporte calórico diario. Ej.: ácido oleico, que se encuentra en el aceite de oliva.
- Los **ácidos grasos poliinsaturados** (omega-3, omega-6) deben aportar entre el 7-10% del aporte calórico diario. Se encuentran en aceites de semillas como el aceite de girasol, en el pescado azul y en los frutos secos. La relación omega-3:omega-6 debe ser de 5:1, lo cual se consigue simplemente incrementando el consumo de pescado azul y de verduras de hoja verde oscuro.
- Los **ácidos grasos trans** (grasas hidrogenadas) son aterogénicos (producen placas de ateroma en las paredes de los vasos sanguíneos) y, por tanto, muy perjudiciales para la salud. Se encuentran en margarinas vegetales y otras grasas de untar, pastelería, bollería y repostería industriales, y en platos preparados.
- El aporte de **colesterol** no debe ser superior a los 300mg/día.

4.B.3. Proteínas

- Deben aportar el 12-15% del total del aporte calórico.
- Este aporte de proteínas debe repartirse al 50% entre proteínas de origen animal y proteínas de origen vegetal.
- Las proteínas vegetales (de bajo valor biológico) bien combinadas pueden equipararse a las proteínas animales (de alto valor biológico). Estas son algunas combinaciones favorables:

COMBINACIONES FAVORABLES DE PROTEÍNES VEGETALS	
Leche	Arroz
	Trigo
	Avena
	Maíz
	Soja
	Sésamo
Judías / Alubias	Patatas
	Trigo
	Avena
Lentejas	Maíz
Garbanzos	Arroz
Soja	Arroz
	Trigo y Sésamo
Arroz	Trigo y Arroz
	Frutos secos

4.C. Necesidades Hídricas

- No debemos descuidar la hidratación de las personas mayores, especialmente si realizan mucha actividad física o nos encontramos durante los meses más cálidos y los más fríos.

- Es importante acostumbrarse a beber agua natural, sin olores, ni sabores, y sin azúcares.

- El consumo de zumos de fruta debe estar también restringido. Así mismo, son preferibles los zumos naturales a los industriales y, de entre estos últimos, deberemos escoger los "sin azúcares añadidos". Siempre que sea posible, sustituir el zumo por el consumo de una pieza de fruta.

- Se aconseja reservar las bebidas refrescantes para ocasiones especiales.

4.D. Recomendaciones de Vitaminas y Minerales

(Ver tablas en la página siguiente)

CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA DE VITAMINAS				
VITAMINA	CDR (en adultos)	EQUIVALENTE	ALIMENTOS RICOS	INDICACIONES
Vit. A (retinol, β -caroteno)	0,8 mg	1 huevo + 1 zanahoria + 3 albaricoques	Hígado, pescado, yema de huevo, leche, mantequilla, verduras de hoja verdes, zanahoria, tomate, ciruelo, albaricoque.	Acné, eczemas, envejecimiento prematuro, fumadores, alcohólicos, cáncer, sida.
Vit. D (colecalférico I)	2,5 - 5 μg	25 g de queso emmental + 1 ración de champiñones	Aceite de pescado, sardinas, arenques, atún, huevos, hígado, manteca, leche, queso. Tomar el sol.	Osteoporosis, embarazo, lactancia, vegetarianos, vejez, disminución de las defensas.
Vit. E (tocoferol)	8 - 10 mg	10 g de aceite de oliva + 20 almendras + 1 ración de espárragos	Aceites vegetales (soja, maíz, girasol y oliva), frutos secos, cereales integrales, verduras de hoja verde, espárragos, huevos, manteca.	Impotencia, infertilidad femenina, anticonceptivos orales, colesterol alto, anemia, vejez, deportistas, fumadores.
Vit. K	40 - 80 μg	1 ración de verduras de hoja verde	Verduras de hoja verde, hígado, aceites vegetales, yema de huevo, germen y salvado de trigo. También es fabricada por la microbiota intestinal.	Embarazo, bebés prematuros, fragilidad capilar, enfermedades digestivas.
Vit. C (ácido ascórbico)	60 mg	1 naranja + 1 ensalada	Cítricos, tomates, fresas, frutas del bosque, hígado, riñón. La cocción y el procesamiento causan pérdida de vit. C (calor y oxidación)	Disminución de las defensas, fatiga, ansiedad, estrés, convalecencia, anemia, colesterol alto, vejez, prevención de trastornos cardiovasculares.
Vit. B₁	1 - 1,5 mg		Levadura de cerveza, cereales integrales, cerdo, hígado. La cocción la destruye rápidamente. No debe mezclarse con taninos o flavonoides (te, vino)	Depresión, agitación, falta de vitalidad, embarazo, alcoholismo.
Vit. B₂ (riboflavina, FMN, FAD)	1,3 - 1,8 mg		Hígado, levadura de cerveza, queso, leche helados, carne, huevos, verduras de hoja verde.	Trastornos de la piel, embarazo, lactancia, anemia, vejez, deportistas, vegetarianos. Los anticonceptivos orales pueden disminuir su absorción y efecto.
Niacina	15 - 20 mg		Levadura de cerveza, cacahuetes, cereales integrales, atún, carne, setas, pescado, legumbres. Nicotinamida, NAD, NADP (en animales). Ácido nicotínico (en vegetales).	Ansiedad, trastornos del comportamiento, trastornos circulatorios, migraña, colesterol alto.
Vit. B₆ (fosfato de piridoxal)	1,6 - 2 mg	100g pescado azul + 25g avellanas + 1 plátano	Cereales integrales, levadura de cerveza, hígado, carne, atún, frutos secos, patatas, verduras.	Estrés, rampas, espasmos, riesgo de enfermedad cardiovascular, reuma, vejez, fumadores, alcoholismo.

CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA DE VITAMINAS				
VITAMINA	CDR (en adultos)	EQUIVALENTE	ALIMENTOS RICOS	INDICACIONES
			Se pierde con la cocción y el almacenamiento.	
Biotina	30 - 200 µg		Riñón, melaza, levadura de cerveza, cereales, huevos, frutos secos, legumbres, carne. Disponibilidad limitada porque se encuentra unida a proteínas.	
Ácido pantoténico	3 - 7 mg	1 ración de guisantes + 1 huevo	Levadura de cerveza, frutos secos, setas, legumbres, cereales integrales, hígado, carne, huevos.	Cabello débil, piel atópica, dificultad para cicatrizar, estrés, anticonceptivos orales, embarazo, lactancia.
Ácido fólico	180 - 200µg	1 ración de lentejas / espinacas + 1 ensalada + 1 huevo	Levadura de cerveza, hígado, legumbres, verduras de hoja verdes.	Anemia en el embarazo, prevención de malformaciones fetales, depresión, trastornos de la memoria.
Vit. B₁₂ (cobalamina)	2 µg	100g pescado o de carne	Hígado, moluscos marinos, yema de huevo, pescado graso, carne, productos lácteos. Ojo con las dietas vegetarianas porque los vegetales NO contienen esta vitamina.	Anemia, trastornos intestinales, vegetarianos, estrés, falta de memoria, voluntad de aumentar la masa muscular.

CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA DE MINERALES		
MINERAL	CDR (en adultos)	ALIMENTOS RICOS
Sodio	500 mg	Sal común, embutidos, conservas, alimentos preparados.
Potasio	500 mg	Frutas, verduras, patatas, carne.
Cloro	(No se ha descrito)	Sal común, embutidos, conservas, alimentos preparados.
Calcio	800 - 1200 mg	Lácteos, legumbres, hortalizas, carne, pescado.
Magnesio	350 - 420 mg	Verduras de hoja verde, cereales, fruta desecada, cacao, marisco.
Fósforo	700 - 800 mg	Lácteos, frutos secos, carne, legumbres, refrescos.
Hierro	8 - 14 mg	Hígado, carne roja, mejillones, berberechos, legumbres.
Cobre	1,3 - 1,5 mg	Moluscos, legumbres, fruta desecada.
Zinc	15 mg	Ostras, carne, cereales integrales, legumbres.
Selenio	55 - 70 µg	Germen y salvado de trigo, levadura de cerveza, cebolla, ajo, tomate, brécol.
Flúor	1 - 2 mg	Agua de bebida, te, col, espinacas.
Yodo	150 µg	Pescado, marisco, sal yodada.
Manganeso	2 - 9 mg	Verduras, hortalizas.
Molibdeno	250 µg	Germen de trigo, plantas que hayan crecido en tierras ricas en este mineral.
Cromo	200 - 400 µg	Levadura
Cobalto	(No se ha descrito)	Hígado.
Níquel	(No se ha descrito)	Legumbres, cereales integrales, espinacas, tomate, cebolla, perejil, te, cacao.

12 RECOMENDACIONES

En general se recomienda:

1. Un predominio en la dieta de hidratos de carbono.
2. El consumo de grasas de diferente origen.
3. Controlar el consumo de alimentos procesados.
4. Combinar las proteínas vegetales con las animales (50:50)
5. Las proteínas deben estar presentes en las tres comidas principales.
6. Es preferible el consumo de pescado y legumbres al de la carne.
7. La fruta debe estar presente en las tres comidas principales.
8. Las verduras y las hortalizas deben estar presentes en todas las comidas y cenas.
9. Se aconseja incluir alimentos crudos en las tres comidas principales.
10. Se recomienda el consumo de frutos secos de 5 a 7 días a la semana.
11. La fruta desecada puede ser una buena alternativa a los "chuches".
12. El agua debe ser la bebida principal.

5. RACIONES DIARIAS RECOMENDADAS

- 4-5 raciones de hidratos de carbono
- 3 raciones de verduras y hortalizas
- 2-3 raciones de fruta
- 2-3 raciones de lácteos
- 2 raciones de proteínas
- 3-4 raciones de grasas

1 RACIÓN...	... EQUIVALE A:
de lácteos*	1 vaso de leche (200-250ml) 2 yogures 40g de queso 1 natilla
de hidratos de carbono	55-60g de pan 100-125g de patatas 30-40g de arroz o pasta (en crudo) 50-60g de legumbres (en crudo)
de verduras, hortalizas	100g de verduras y/o hortalizas
de fruta	100-125g de fruta
de proteínas	80-100g de carne blanca 60-80g de carne roja 80-100g de pescado blanco 60-80g de pescado azul 1 huevo
de grasa	10g = 1 cucharada sopera de aceite

* Las raciones de lácteos son las mismas que para un adulto. El resto, está ajustado a niños de 1-3 años.

6. NUESTRO MENÚ SALUDABLE

- 5-6 comidas al día
- **Desayuno + Almuerzo** (a media mañana) (25%): lácteos + hidratos + fruta
- **Comida** (30%): Plato principal = hidratos de carbono
Acompañamiento = proteínas + verduras + fruta
- **Merienda** (20%): lácteos / fruta + hidratos
- **Cena** (25%): Plato principal = proteínas (alimentos no consumidos en la comida)
Acompañamiento = hidratos de carbono + verduras + fruta/lácteo

7. ALIMENTACIÓN FUNCIONAL O COMPLEMENTARIA

- **Ácidos grasos omega-3**, que disminuyen el riesgo de accidente cardiovascular porque reducen los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre; asimismo, reducen el riesgo de formación de coágulos y trombos. Se encuentran de forma natural en el pescado azul, aceite de girasol, en las nueces, las almendras, etc.
- **Antioxidantes**, como los alimentos ricos en:
 - vitamina E (aceites de semillas, de oliva, fruta desecada, germen de trigo);
 - vitamina C (cítricos, kiwi, pimiento, tomate, etc);
 - vitamina A (zanahoria, melocotón, calabaza, etc.)
 - zinc (carne, pescado y huevos)
 - selenio (carne, pescado, marisco, nueces de Brasil, etc.);
 - polifenoles (todas las verduras en general)
 - compuestos azufrados (verduras de la familia de la col, la cebolla, ajo, etc.).
- **Fitoesteroles**, esteroides de origen vegetal con una estructura muy similar a la del colesterol y que compiten con éste por su absorción intestinal. Se encuentran de forma natural en la soja, las pipas de calabaza, las almendras y las nueces. También suelen enriquecerse con fitoesteroides margarinas, yogures y otros productos lácteos.
- **Ácido linoleico conjugado (CLA)**, que se encuentra de forma natural en los aceites de semillas y en las grasas de animales, sobre todo en la de la leche de rumiantes. Sus propiedades beneficiosas tienen que ver con el control de la grasa corporal y el sistema inmunitario.
- **Suplementos dietéticos**, en forma líquida que contengan los nutrientes necesarios para personas con dificultades para cocinar, para masticar o con falta de apetito. Se trata de batidos o postres lácteos que complementan o sustituyen algunas comidas (por ejemplo, Meritene, Resource, etc.).
- **Alimentos bajos en calorías**, indicados en el caso de que la disminución de la tasa metabólica comporte un aumento de peso acusado.
- **Alimentos enriquecidos en fibra**, cuando el estreñimiento sea un problema.
- **Alimentos ricos en vitamina D**, como el pescado azul, los productos lácteos desnatados y enriquecidos con estas vitaminas.

- **Alimentos ricos en calcio**, ya sea de forma natural (leche y sus derivados) o porque han sido enriquecidos (zumos, bebidas y postres de soja y lácteos).
- **Alimentos con propiedades beneficiosas para el sistema osteoarticular**, como la gelatina y el harpagofito.
 - La gelatina podría minimizar las alteraciones producidas en las fases iniciales de la artrosis y mejorar la motricidad de las personas con artrosis crónica. Además, la gelatina es también una forma de aumentar el consumo de agua y proteínas en personas con problemas de masticación, de deglución o con poca apetencia por la carne.
 - Por su parte, el harpagofito es una planta con acción antiinflamatoria que resulta útil en el tratamiento sintomático de procesos reumáticos, artrosis o dolor articular.

MUCHAS GRACIAS

