

27 DE MAYO, DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

## *Ancianos y dieta mediterránea*

Las personas de 80 años en adelante son muchas veces olvidadas en las encuestas y estudios de población, especialmente, porque su número y participación en este tipo de investigaciones es normalmente menor respecto a ancianos más jóvenes. A pesar de su escasa presencia, sus problemas de salud son mayores y repercuten en una baja calidad de vida. La nutrición es un pilar clave para conseguir un envejecimiento saludable y aquí juega un papel fundamental la dieta mediterránea, que muchos de ellos no siguen de forma adecuada.

Susana Jiménez, Beatriz  
Beltrán y Carmen Cuadrado -  
UCM

27/5/2016 09:00 CEST



A los ancianos les cuesta seguir la dieta mediterránea. / [El estudio](#).

En 2011 llevamos a cabo un estudio en los ancianos mayores de 80 años que vivían en Villanueva de la Cañada (Madrid) en el que realizamos una valoración geriátrica integral y un estudio nutricional. El análisis dietético reflejó que, de acuerdo a las recomendaciones de las guías dietéticas para la

población anciana española, los ancianos presentaban un patrón alimentario que se desviaba del mediterráneo tradicional.

---

**"Los ancianos presentaban un patrón alimentario que se desviaba del mediterráneo tradicional"**

Los resultados mostraron un consumo adecuado de leche y derivados (3,2 raciones/día), aceites y grasas (<60g/día), y azúcares y dulces (4% de la energía total de la dieta diaria). Por el contrario, la ingesta de cereales y derivados (2 raciones/día), verduras y hortalizas (1,5 raciones/día), y alimentos del grupo carnes, pescados y huevos (1,4 raciones/día) no alcanzó las recomendaciones de 6 a 8 raciones diarias para cereales y derivados; de 3 a 5 de verduras y hortalizas; y de 2 a 3 en el caso de carnes, pescados y huevos.

Aunque todos los ancianos consumieron cereales y derivados, el 78% de la muestra tomó menos de 180 gramos al día (3,6 raciones de 50 g), cuando lo recomendado son de 6 a 8 raciones de 50 g/ración. Las verduras y hortalizas fueron ingeridas por el 94,9% –llegando al 100% en el caso de los hombres– pero el 87% del total tomó menos de 450 gramos diarios (2,5 raciones de 175 g), a pesar de que lo recomendado es de 3 a 5 raciones al día de 175 g/ración.

El grupo carne, pescado y huevos lo consumieron prácticamente todos los mayores, pero el 66% lo hizo en cantidades inferiores a 200 gramos al día (1,6 raciones de 125g), por debajo de las 2 o 3 raciones diarias recomendadas (125g/ración).

### **Consumo de frutas deficiente a los 90**

Respecto al consumo de frutas, aunque era correcto si analizamos el total de la muestra, los nonagenarios ingerían proporciones por debajo de lo recomendado (1,8 raciones/día de 125 g/ración). La ingesta de frutas de los octogenarios sí fue la adecuada (2,7 raciones/día).

---

"Alimentarse de forma adecuada es un requisito para vivir más años y vivirlos mejor"

Al entrar en detalle comprobamos que el 30% de las personas 90 años en adelante no tomó fruta el día en el que se realizó la encuesta, mientras que todos los octogenarios consumieron alguna pieza aunque, en muchos casos, por debajo de lo recomendado (31% consumió menos de 2 raciones de 125 g/día).

Por su parte, el 67% de los nonagenarios ingirió menos de 250 gramos diarios, que es lo mínimo recomendado, y el 26% ni siquiera alcanzó una ración de 125 gramos. En el estudio también se observó que al empeorar el estado nutricional de los ancianos, estos comían menos frutas.

Todos estos resultados se han plasmado en una [tesis](#) presentada recientemente en la [facultad de Farmacia](#) de la Universidad Complutense de Madrid (UCM).

Los resultados revelan que los ancianos del estudio consumieron todos los grupos de alimentos pero las cantidades eran demasiado pequeñas. Para adaptarse a las guías alimentarias sería recomendable que incrementasen el consumo de cereales y derivados preferentemente integrales, verduras y hortalizas, y alimentos del grupo carnes, pescados y huevos, básicos en la dieta mediterránea.

Alimentarse de forma adecuada va más allá de ser una actividad más o menos placentera; es un requisito para vivir más años y vivirlos mejor. Mantener un estado nutricional óptimo puede ayudar a preservar una vida independiente durante el mayor tiempo posible, mejorando el estado de salud y la calidad de vida de los ancianos.

**Susana Jiménez Redondo, Beatriz Beltrán de Miguel y Carmen Cuadrado Vives** son docentes e investigadoras del [departamento de Nutrición y Bromatología I \(Nutrición\)](#) de la facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.

**Referencias bibliográficas:** Jiménez-Redondo S, Beltrán de Miguel B, Gómez-Pavón J, Cuadrado Vives C. "Food consumption and risk of malnutrition in community-dwelling very old Spanish adults ( $\geq 80$  years)". *Nutrición Hospitalaria* 3, mayo-junio 2016, *in press*.

Jiménez Redondo S. "[Situación nutricional en personas de edad, no institucionalizadas, mayores de 80 años. Asociación con la funcionalidad física, cognitiva y la calidad de vida](#)". Tesis doctoral. Universidad Complutense de Madrid. Facultad de Farmacia. Departamento de nutrición y bromatología I (Nutrición), 2015. Dirigida por Beatriz Beltrán de Miguel y Carmen Cuadrado Vives.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

ALIMENTACIÓN | NUTRICIÓN | FRUTAS | VERDURAS | VEJEZ |  
DIETA MEDITERRÁNEA |

**Creative Commons 4.0**

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)