

La alimentación: ayuda durante las comidas



Realizado por la Región Emilia-Romagna

Dirección General de Sanidad y Políticas Sociales - Servicio de Planificación y Desarrollo de los Servicios Sociales y Socio-sanitarios - Área de Ancianos y Minusválidos en el marco de las iniciativas del proyecto integrado para la regularización y la cualificación del trabajo de las asistentes familiares de ancianos y minusválidos

Los textos de los folletos se han elaborado con la colaboración de:

Federica Aleotti *Psicóloga - Unidad Sanitaria Local (AUSL) de Reggio Emilia*

Maria Grazia Battistini, *Asistente Social - Ayuntamiento de Cesena (FC)*

Silvia Bellettini, *Responsable Actividades Asistenciales - Servicio Asistencia Ancianos (SAA) de Módena*

Susanna Beltrami, *Responsable Actividades Asistenciales - Servicio Asistencia Ancianos (SAA) de Módena*

Andrea Fabbo, *Médico Geriatra - Unidad Sanitaria Local (AUSL) de Módena, Distrito de Mirandola (MO)*

Agnese Fabbri, *Enfermera - U.O. Geriatria - Departamento de largas estancias hospitalarias, cuidados posteriores a dolencias agudas y rehabilitación extensiva - Hospital S. Orsola-Malpighi de Bologna*

Diana Gavioli, *Asistente Sanitaria - Unidad Sanitaria Local (AUSL) de Módena, Distrito de Mirandola (MO)*

Saadia Lafhimi, *Mediadora lingüístico-cultural - Comisión de Igualdad de Oportunidades "Mosaico" de la Zona de Bazzano (BO)*

Letizia Lambertini, *Coordinadora de la Comisión de Igualdad de Oportunidades "Mosaico" de la Zona de Bazzano (BO)*

Y commissione pari opportunità
mosaico zona bazzanese



Eliana Lombardi, *Terapeuta de rehabilitación - U.O. Geriatria - Departamento de largas estancias hospitalarias, cuidados posteriores a dolencias agudas y rehabilitación extensiva - Hospital S. Orsola-Malpighi de Bologna*

Mohammed Louhui *Presidente AMIL - Asociación de mediadores lingüístico-culturales de Bologna*

Marinella Richeldi, *Coordinadora responsable del Servicio Social de Módena*

Eros Rilievo, *Responsable del área social - Módena-Formación (MO)*

Sara Saltarelli, *Asistente Social - Cooperativa Social (Cooperativa Sociale) "Dolce" de Bologna*

Chiara Scarlini, *Asistente Social - Ayuntamiento de Mirandola (MO)*

Roberta Sordelli, *Jefa de Sala U.O. de Cirugía - Hospital de Bazzano (BO)*

Persona de referencia del proyecto:

Simonetta Puglioli, *Área de Ancianos y Minusválidos de la Región Emilia-Romagna*

Traducciones, ilustraciones e impresión:

Tracce s.r.l.

El folleto, traducido a los idiomas ruso, polaco, inglés, árabe, rumano, francés, español, albanés y en italiano, se puede descargar de la página web:

<http://www.emiliaromagnasociale.it/> - sección ancianos (anziani).

La alimentación: ayuda durante las comidas

Elementos de higiene y seguridad de los alimentos

(conservación y preparación)

Hoy en día todas las viviendas cuentan con cocina de gas y nevera. Estos dos electrodomésticos son indispensables en nuestro clima para conjurar (desgraciadamente no siempre) el **peligro de infecciones** (rischio di infezioni) de origen alimentario.


Antes de disponer nos a cocinar platos más o menos complicados tenemos que lavarnos las manos concienzudamente. Las superficies sobre las que se depositan los alimentos deben limpiarse repetidamente evitando que queden restos de detergente.

Después de las comidas hay que lavar enseguida la vajilla y todas las noches, si es posible, vaciar el cubo de la basura para no dejar "alimento" para insectos que colonizarían en poco tiempo la cocina. Por la misma razón, es necesario eliminar la humedad.

La **pasta** (pasta), la **harina** (farina), el **azúcar** (zucchero) y las **legumbres secas** (legumi secchi), antes de ser consumidas, deben someterse a procesos de elaboración y cocción, pero esto no basta. También la conservación es importante para evitar que se formen colonias de **larvas de insectos** (larve di insetti) dentro de los paquetes. Por ello se aconseja no tener grandes cantidades de estos alimentos en la despensa, a menos que se trate de paquetes envasados al vacío.

También se recomienda no tener abiertos al mismo tiempo más de dos paquetes y, si esto ocurre, utilizar el frigorífico para conservar el contenido de los envases abiertos. La conservación en botes de **crystal** (vetro) cerrados (pasta, harina, etc.) puede favorecer una conservación más prolongada que la que se conseguiría utilizando paquetes de cartón o plástico; de este modo se podrá variar más la dieta de la persona asistida.

La **carne** (carne) y el **pescado** (pesce) han de guardarse en la nevera y, en cualquier caso, se aconseja consumirlos



antes de las 48 horas de la compra. Estos alimentos deben consumirse bien cocidos. Los **huevos** (uova) también tienen que guardarse en el frigorífico. En el envase figura la fecha de caducidad. No hay que consumir huevos crudos ni utilizar huevos cuya procedencia se desconozca. Si se encuentran restos de excrementos en la cáscara o bien la clara o la yema presentan alteraciones de color u olor, deben desecharse.

La **verdura** (verdura) y la **fruta** (fruta) se tienen que consumir, tanto **crudas** (crudas) como **cocidas** (cotte), tras lavarlas esmeradamente eliminando toda clase de residuos más o menos visibles. Se comercializan productos a base de cloro que, diluidos en las proporciones adecuadas, proporcionan mayores garantías para la salud del consumidor.

El **queso** (formaggio) debe conservarse en el frigorífico. Como en el caso de los huevos, se desaconseja su consumo si se desconoce su procedencia.

Las **salsas** (salse), **mermeladas** (marmellate), **conservas en aceite** (sottoli), etc. es mejor que no sean de producción casera, pues pueden convertirse fácilmente en vehículos de infecciones, a veces incluso mortales. Si los envases comprados presentan fenómenos de fermentación (por ejemplo, con presencia de aire o gas en su interior), deberán desecharse.

Grupos de alimentos

La dieta tiene que ser siempre equilibrada y variada, para que no se den **carencias** (carenze) de nutrientes importantes para nuestro organismo.



Para conseguir menús variados los distintos alimentos se han agrupado en categorías dentro de las cuales los diferentes productos resultan equivalentes, de modo que se pueden intercambiar unos por otros: es indispensable que al menos un alimento de cada grupo se halle presente en nuestra dieta diaria.

1er grupo: carne (bovina, ovina, de pollo, etc.), **pescado** y **huevos**, excluidos los vegetales; estos productos contienen proteínas y grasas animales, hierro, vitaminas del grupo B (en especial, vitamina B12).

2º grupo: leche (latte), quesos y yogur; son alimentos ricos en proteínas, calcio y vitaminas del grupo B.

3er grupo: cereales (cereali) como trigo, cebada, arroz, maíz, etc. y **patatas** (patate): son alimentos ricos en almidón y, por tanto, en "azúcares", así como en proteínas, aunque de baja calidad; este grupo de alimentos constituye una "reserva

energética” inmediatamente disponible para el trabajo físico.

4º grupo: legumbres: son una fuente indispensable de hierro, de **fibras** (fibre) útiles para el intestino, de proteínas de buena calidad y de sales minerales.

5º grupo: está formado por las **grasas** (grassi) de cocina o por **condimentos de origen animal** (tocino, mantequilla, nata, manteca) o **vegetal** (aceite de oliva, margarina, aceite de maíz, de girasol, de cacahuetes, etc.); deberían utilizarse en cantidades mínimas debido a los perjuicios que ocasionan a la salud (obesidad, enfermedades cardiovasculares, etc.).

6º grupo: fruta y verdura de color verde o amarillo-naranja: alto contenido en vitaminas (en especial, A), minerales y fibras (espinacas, lechuga, zanahorias, etc.).

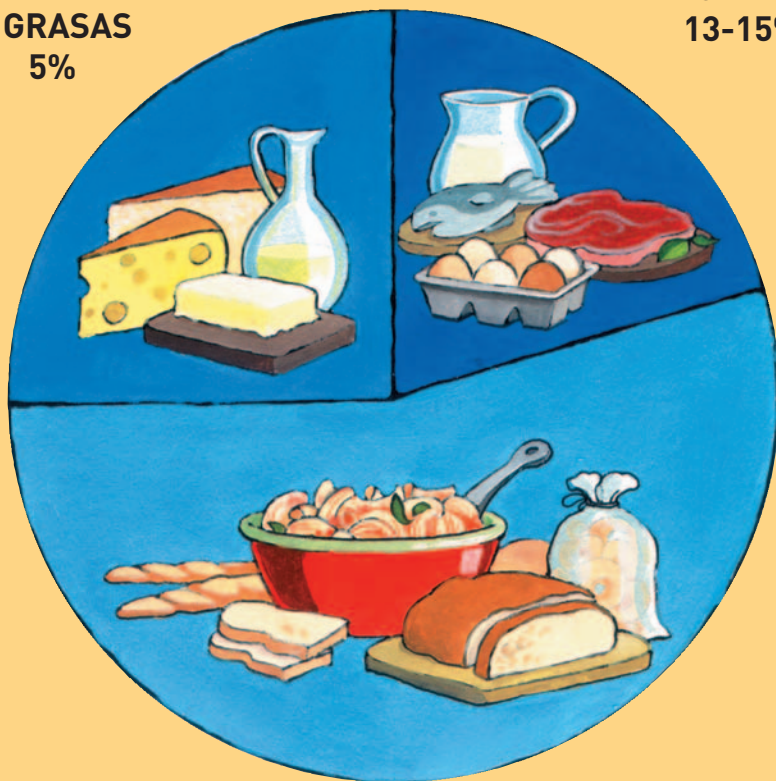
7º grupo: hortalizas y frutas agrías (como por ejemplo, coles y cítricos): se trata de alimentos ricos en vitaminas A y C, minerales y fibras.

El **número diario de comidas** en los individuos sanos es muy variable; depende de las preferencias de cada uno. En general puede variar de tres a cinco comidas diarias en función de las costumbres y el tipo de trabajo. Las tres comidas principales son el desayuno, el almuerzo y la cena, y pueden ir acompañadas de una o dos meriendas a media mañana o a media tarde. Aunque pueda variar el número de comidas, no debe variar la cantidad de alimentos ingeridos:

- **proteínas:** se hallan en la carne, el pescado, los huevos, la leche, etc.; deben constituir el 13 -15% de la dieta diaria.
- **glúcidos o carbohidratos:** se encuentran en la pasta, el pan, las tostadas, etc.; han de aportar aproximadamente el 60% de las calorías diarias, de las que sólo una mínima parte tiene que provenir de azúcares simples procedentes de tartas, fruta, galletas, etc.
- **Lípidos o “grasas”:** se hallan en los aceites, la mantequilla, la carne y los quesos; deben constituir un 25% de la dieta; son preferibles las grasas de origen vegetal (aceite de oliva).


Además, las comidas tienen que estar repartidas de manera equilibrada a lo largo del día: por la mañana se requiere una mayor cantidad de energía inmediatamente disponible para

**LIPIDOS
O GRASAS**
5%



PROTEÍNAS
13-15%

**GLÚCIDOS
O CARBOHIDRATOS**
60%



afrontar la jornada; por esta razón el desayuno a menudo será rico en glúcidos. En cambio por la noche hay que prepararse para el descanso, por lo que la cena no deberá ser pesada, para evitar episodios de reflujo (subida de alimento o ácidos del estómago al esófago), **náuseas** (nausea) o sensación de pesadez en el estómago.


Las personas ancianas a menudo tienen problemas de salud que, aunque no estén directamente relacionados con el aparato digestivo, pueden agravarse con una alimentación incorrecta (problemas vasculares, ataques de gota...); por ello conviene concordar con el médico la dieta más adecuada para la persona; después ya se verá cómo distribuir los alimentos a lo largo del día tratando de ajustarse a las necesidades de la salud sin dejar de satisfacer los gustos de la persona.

Reglas para una correcta alimentación

Hoy en día podemos disponer de los alimentos más variados en todas las estaciones; esto no significa que los productos siempre sean “buenos”. Cuando la fruta y la verdura maduran de forma natural en el campo son más ricos en **vitaminas y minerales** (vitamine e minerali) y tienen más y mejor sabor. Si no se conoce el período de recolección correspondiente a cada producto, además de preguntar a la persona asistida (cuando tenga conocimientos sobre ello), podemos dirigirnos a sus familiares, a los vecinos o, en cualquier caso, al dependiente de la tienda en la que compremos.

Costumbres, tradiciones (abitudini - tradizioni), **cultura**. Aunque es cierto que muchas enfermedades de la actualidad son consecuencia de una alimentación incorrecta, también lo es que a quien ha tenido la suerte de llegar a viejo no podemos decirle que lo ha hecho todo mal en lo que concierne a su alimentación.

Al surgir las enfermedades pueden darse exigencias clínicas y asistenciales relacionadas con la comida, pero tienen que introducirse tratando de concienciar ante todo a la persona asistida. Una buena relación con el médico y los servicios asistenciales regionales pueden ayudar también en este caso



a compatibilizar las necesidades de salud con las tradiciones o costumbres locales; por ejemplo, los calabacines podemos cocerlos a la plancha y después aliñarlos en lugar de freírlos; el **ragù** (ragù - conocidísima salsa boloñesa a base de carne picada) se puede preparar sin nata ni mantequilla, etc. En efecto, alimentación correcta no es sinónimo ni de escasa alimentación ni, aún menos, de falta de **sabor** (sapore). Los platos preparados tienen que ser apetitosos y han de gustar a la persona anciana para que comer siga siendo un placer y no una imposición. Para evitar posibles rechazos resulta oportuno concordar el menú en función de los gustos, los hábitos, las tradiciones y las patologías implicando a la persona anciana, en la medida de sus posibilidades, en el proceso de preparación.

Control y ayuda al tomar los fármacos

El asistente familiar, junto con el médico o los familiares, puede realizar un esquema “**recordatorio**” (pro-memoria) con los horarios y las dosis de las medicinas que la persona anciana debe tomar. Además observará las fechas de caducidad impresas en los envases, tanto en el momento de comprar los fármacos como en el de su consumo, y los guardará en lugar seguro, fresco y seco.

Materiales de eliminación fisiológica

Observación y posibles indicaciones sanitarias de: vómito, orina, heces, y expectoración; es fundamental para la salud de la persona asistida observar atentamente estos materiales y señalar al médico toda eventual alteración.

RAGÚ DIETÉTICO

300 gramos de carne de buey picada. Media cebolla, media zanahoria y medio tallo de apio. Media cucharada de triple concentrado de tomate o 150 gramos de tomate triturado. Un chorrito de aceite de oliva extra virgen, agua y sal.

Verter dos o tres cucharadas de aceite en una cazuela. Preparar un picadillo con la cebolla, la zanahoria y el apio. El picadillo tiene que quedar tan fino que no se reconozcan los ingredientes iniciales. Las hortalizas se cortarán y picarán con una herramienta de cocina llamada medialuna (o tajadera) o con un cuchillo especial que en Bolonia denominan coltella. En todas las casas se suele disponer de al menos uno de los dos, no hay más que preguntar cuál es.

El batido de verduras se vierte en el aceite a fuego muy lento y se tapa la cazuela; así el vapor de agua que se produce cuece las verduras sin que se frían. De todos modos hay que ir echando un vistazo de vez en cuando para evitar que se pegue al fondo, mezclando con una paleta o cuchara de madera.

Cuando las verduras hayan quedado transparentes y empiecen a reblandecerse, se añade la carne picada y se aviva el fuego; ¡no olvidar ir mezclando con la paleta! En cuanto la carne picada haya tomado color de manera uniforme, añadir el concentrado de tomate y un vaso de agua; se bajará de nuevo el fuego hasta la mínima intensidad y se dejará cocer lentamente el ragú tres horas por lo menos, mezclando de vez en cuando y añadiendo agua si vemos que tiende a pegarse.

Si no se dispone del triple concentrado de tomate, se emplea el tomate triturado cuidando siempre de que no se pegue al fondo. El resultado final ha de ser una salsa con apenas líquido y no demasiado roja en la que la carne picada se amalgame bien con la pasta al aliñarla.

¡¡Buen provecho!!

Al tratarse de una salsa muy poco líquida hay que acordarse de aliñar la pasta con una cucharada de aceite, de lo contrario se pegará y no recogerá el ragú.





 Regione Emilia-Romagna
ASSESSORATO ALLE POLITICHE SOCIALI
www.emiliaromagnasociale.it