

AL SERVEI DE LA SOCIETAT



TALLERS
ENVELLIMENT
SALUDABLE

*Al servei de
les persones*

**Guia
sobre hàbits
alimentaris
saludables**



Fundació
Crèdit Andorrà



Guia sobre hàbits alimentaris saludables per a persones de totes les edats

Amb el pas del temps les persones experimentem uns canvis en el nostre aspecte físic (aparició d'arrugues, caiguda del cabell, reducció de la visió...) que també repercuteixen en el nostre cos internament:

- Canvis en la composició corporal >> més greix i menys múscul.
- Reducció de l'activitat física >> menys gana i menys múscul.
- Problemes per mastegar i engolir >> menys apetència pel menjar.
- Es redueix la sensació de set >> risc de deshidratació.
- Alteracions de la vista i l'olfacte.
- Pèrdua de papil·les gustatives >> menys apetència pel menjar.

Per això és molt important:

- Adequar l'alimentació a les necessitats: planificar menús, tipus d'aliments i quantitats...
- Evitar el sedentarisme: caminar, passejar, pujar escales...
- Fer exercici físic 2-3 cops per setmana.

Objectius de l'alimentació a la tercera edat

- Mantenir un bon estat de salut.
- Prevenir, frenar o tractar:
 - l'osteoporosi,
 - la sarcopènia,
 - l'anèmia, i
 - altres malalties freqüents: hipertensió arterial, diabetis, colesterol i obesitat.
- Evitar el risc de desnutrició.

L'osteoporosi

L'osteoporosi és una malaltia sistèmica que es caracteritza per la disminució de la massa òssia i el deteriorament de l'arquitectura dels ossos. Això suposa un augment de la fragilitat dels ossos i del risc de fractures.

És una patologia asimptomàtica i pot passar desapercebuda durant molts anys fins que no es manifesta.

Dieta per prevenir la pèrdua de massa òssia

- Aliments rics en calci i vitamina D.
- Ingesta moderada de proteïnes.
- Reduir al màxim els elements descalcificants: cafeïna, cola, alcohol, sal...
- Evitar el tabac, el sedentarisme, l'obesitat i la desnutrició.
- Augmentar l'activitat física i l'exposició solar.

Aporten calci

- **Productes lactis:** llet, iogurts i formatge (3-4 r./dia).
- **Marisc i peixos amb espines** (sardines de llauna, boquerons, brou de peix...).
- **Verdures** (espinacs, bledes, bròcoli...).
- **Fruits secs** (ametlles, avellanes) i sèsam.
- **Llegums** (faves, cigrons, llenties).
- **Aliments enriquits** (sucs, begudes de soja...).

Aporten vitamina D

- Rovell d'ou.
- Peixos blaus.
- Oli de fetge de bacallà.
- Formatge.
- Mantega.
- Prendre el sol.

La sarcopènia

La sarcopènia fa referència a la reducció quantitativa de la massa muscular, cosa que porta implícita la disminució de la força així com de la tolerància a l'exercici.

Com podem prevenir la pèrdua de massa muscular

- Practicant exercici físic amb regularitat.
- Assegurant la qualitat i la quantitat de proteïnes en la dieta.

Aliments rics en proteïnes d'alt valor biològic

- Carn, peix, ous i productes lactis.
- Llegums: soja i derivats, cigrons, llenties, faves, pèsols, mongetes.
- Combinats amb cereals i/o fruits secs + proteïna animal.

Menús d'exemple: llenties amb arròs, faves a la catalana, cigrons amb bacallà...

Prevenir l'anèmia

Per tal de prevenir l'anèmia, l'alimentació ha de ser rica en ferro, vitamina B₁₂ i folats o vitamina B₉. També és necessària la presència de vitamina C en la dieta.

Aliments rics en ferro	Aliments rics en vitamina B₁₂
Carn vermella, rovell d'ou, peix blau, marisc de closca, llenties, bledes i espinacs.	Tots els aliments d'origen animal: carns i derivats, peix, ous i productes lactics
Aliments ric en folats (vitamina B₉)	Aliments rics en vitamina C
Verdures de fulla verda, llevat de cervesa, plàtan, pinya.	Cítrics, pebrot, julivert, bròquil, kiwi...

I per a la prevenció de

La hipertensió arterial

- La dieta ha de ser baixa en sal.
- Cal evitar la sal de taula, les conserves, els embotits i formatges, els plats preparats i les begudes amb gas.

El colesterol

- La dieta ha de ser baixa en greixos **saturats**. Aquests greixos es troben en la carn vermella, els embotits, els làctics amb tot el greix, brioixeria industrial i plats preparats o precuinats.
- I la dieta ha de ser alta en **fibra alimentària**. Són aliments rics en fibra els llegums, les fruites, les verdures i tots els cereals integrals.

La diabetis

- La dieta ha de ser baixa en sucres senzills (sucre, dolços, pastissos, xocolata, refrescs, sucs, lllaminadures...).
- La dieta també ha de ser baixa en greixos saturats i rica en fibra (vegeu paràgraf anterior).

L'obesitat

- Cal seguir una dieta baixa en greixos en general, moderada en carbohidrats (pa, pasta, arròs, sucres, patates...) i també rica en fibra.

Saps què són els antioxidants?

Els antioxidants són nutrients importants que ens ajuden a reparar el nostre organisme, a prevenir malalties i a retardar l'envelliment.

Principals antioxidants

- **La vitamina C:** cítrics, kiwis, maduixes, pebrot, julivert...
- **Els betacarotens:** pastanaga, carbassa, albercoc, préssecs, blat de moro...
- **La vitamina E:** oli d'oliva, germen de blat, els fruits secs...
- **Els flavonoides:** vi, cervesa, te, all, ceba, col...
- **Minerals** com el **seleni** (civada, arròs integral...) el **zinc** (carn, marisc...), el **coure** (carn vermella, marisc, fruits secs, civada, arròs integral...).

Exemple de menú

Els àpats del dia	
ESMORZAR	<p>Fruita natural: suc de taronja o pomelo, 1 kiwi, 2 prunes (vitamina C i prevenció de l'estrenyiment).</p> <p>Lacti: 1 got de llet, o 1 iogurt, o una mica de formatge (calci per als ossos). Pa, o cereals, o galetes senzilles.</p> <p>Altres: pernil, tonyina, sucre, cafè, cacau, mel, melmelada...</p>
MIG MATÍ	<p>Una fruita, o un iogurt, o un grapat de fruits secs. Beure aigua o una infusió.</p>
DINAR	<p>Entrant vegetal: amanida senzilla o variada amb hortalisses de tots els colors, o bé un plat de verdura (bullida amb un raig d'oli, saltada amb alls, en puré o barrejada amb patata, arròs, pasta o llegum).</p> <p>Segon: carn o peix a la planxa, al forn o guisat suau. - Peix: 2-3 cops per setmana - Carn: escollir les més magres (aviram sense pell, conill, vedella i bou, llom de porc).</p> <p>O un plat únic: - Llenties amb verdures i una mica de carn o amb un ou dur. - Arròs amb bacallà i verdures. - Macarrons a la bolonyesa i una amanida.</p> <p>Postres: fruita, iogurt o lacti senzill, fruits secs...</p>
A MITJA TARDA	<p>Un got de llet amb 2-3 galetes, o dues llesques de pa amb tomàquet i pernil i un suc natural, o una fruita o un iogurt amb un grapat d'ametlles i una infusió.</p>
SOPAR	<p>Lleuger per facilitar la digestió!!</p> <p>Entrant: crema de verdures / verdura amb una mica de patata / amanida / sopa de brou.</p> <p>Segon: truita a la francesa o de verdures / peix blanc / un ou dur / una llauna de sardines ben escorregudes d'oli.</p> <p>Postres: iogurt o mató amb mel / una fruita o una compota / un tall de formatge tendre.</p> <p>Abans d'anar a dormir: infusió o un got de llet amb mel.</p>

Has de saber que

- Per afavorir l'**absorció del ferro** dels aliments d'origen vegetal com les llenties o les bledes és important la presència en el mateix àpat d'un aliment ric en vitamina C: per exemple, amanir amb suc de llimona, fer servir julivert picat o pebrot cru, o prendre una taronja o un kiwi a les postres.
- El **pa normal conté molta sal**: si tenim hipertensió hem d'escollir pa o biscotes baixos en sal.
- L'exercici físic i un bon aport en proteïnes d'alt valor biològic ajuden a preservar la massa muscular.

- L'exercici físic i un bon aport en calci i vitamina D ajuden a conservar la massa òssia.
- Sempre és millor escollir els cereals complets o integrals: contenen més vitamines, més minerals i més fibra, són més saciants i ens ajuden a combatre la diabetis, el colesterol i el sobrepès.
- Cal incloure fruita, verdura i hortalisses de temporada en els àpats. Així afegim varietat a la dieta, a més que contenen molts més nutrients.
- No ens hem d'oblidar de beure aigua suficient: quan ens fem grans perdem la sensació de set i correm el risc de deshidratar-nos.
- Podem beure aigua, infusions, suc natural (també els podem rebaixar amb aigua): 5-6 gots cada dia.

