



Recetarios Temáticos

“Recetas para personas mayores”





Introducción

“La buena nutrición es clave para el control de las enfermedades crónicas, la malnutrición y las capacidades funcionales de las personas mayores.”

Las personas mayores tienen más riesgo de malnutrición debido no solo a los cambios fisiológicos ligados a la edad sino también por las circunstancias socioeconómicas que rodean a este colectivo. Los mayores reducen sus necesidades de energía, pero sin embargo aumentan sus requerimientos de algunos minerales como el calcio, magnesio, zinc, y vitaminas como la D, C y B6, y posiblemente las de vitamina B12 y fólido.

La alimentación de las personas mayores es posible que requiera del uso de suplementación con nutrientes concretos, debido no solo a sus necesidades aumentadas, sino a otras circunstancias como la presencia de enfermedades crónicas o a la polimedicación que suele ser habitual en personas mayores. Así, no deben faltar los alimentos ricos en nutrientes como las frutas, hortalizas, lácteos desnatados, pescados, huevos y carnes muy magras, además de cantidades adecuadas de pan, pasta, arroz y legumbres, sin olvidar la necesaria ingesta diaria de agua.

El mantenimiento de la actividad física y de la autonomía también son claves para las personas de edad avanzada, pues mejora su estado anímico, ayudan a la ingesta regular de alimentos y mejoran el estado de las masas ósea y muscular. Si viven solos, deben estar suficientemente supervisados para asegurar que toman suficiente cantidad y variedad de alimentos, y si conviven con la familia, su alimentación debe ser adaptada a sus necesidades en cantidad, presentación y calidad.

Desde la Asociación “5 al día” queremos ayudaros en el manejo de la alimentación de las personas mayores, para que sea apetecible y saludable. En este recetario encontrareis consejos prácticos y algunas recetas sencillas que harán más fácil cubrir las necesidades nutricionales de las personas mayores.

Lunes

Ingredientes para 4 personas

 1 calabacín

 1 berenjena

 2 zanahorias

 1 cebolla

 2 ajos

 1 vaso de leche desnatada

 Aceite de Oliva V.É

 Sal yodada

 Pimienta negra molida

Crema de verduras

Preparación

Lavamos y cortamos las verduras, las añadimos a una olla con un vaso de agua, un chorrito de aceite de oliva virgen extra y una pizca de sal.

Cocemos las verduras durante unos 20 minutos aproximadamente o hasta que las verduras estén tiernas.

Acto seguido añadimos un poco de pimienta negra molida y el vaso de leche.

Batimos hasta obtener una crema suave y fina. Si queremos que la crema sea menos espesa podemos añadir un poco más de leche desnatada.

Tortilla de atún con ensalada de tomate

Preparación

En un bol batimos los huevos con una pizca de sal, añadimos el atún escurrido, un poquito de perejil picado y lo mezclamos.

En una sartén con media cucharada de aceite oliva virgen extra, cuajamos la tortilla por los dos lados.

La podemos servir con ensalada de tomates aliñada con una pizca de sal y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

Miércoles

Ingredientes para 1 persona

 2 Huevos

 1 lata de atún natural

 Perejil Fresco

 Sal yodada

 Aceite de oliva V.É

Para la ensalada:

 2 tomates

 Aceite de oliva V.É

 Sal yodada

Martes

Ingredientes para 4 personas

 3 patatas

 1 pimiento verde y 1 rojo

 1 cebolla y 2 tomates

 2 huevos cocidos

 2 latas de atún

 Sal yodada

 Aceite de Oliva V.É

 Vinagre de jerez

Ensalada campera

Preparación

Primero cocemos las patatas y los huevos y reservamos para que se enfrien.

A continuación picamos las verduras en tacos y las añadimos a una ensaladera.

Incluimos las latas de atún y los huevos picados.

Troceamos también las patatas en dados y las incorporamos a la ensaladera con el resto de ingredientes.

Aliñamos con una pizca de sal, aceite de oliva virgen extra y un chorrito de vinagre de Jerez.

Bacalao en salsa de tomate

Preparación

Lavamos y cortamos los tomates y los pimientos en tiras, la cebolla y los ajos trozos pequeños para hacer la salsa.

En una sartén, con un par de cucharadas de aceite de oliva virgen extra, doramos los ajos, y añadimos la cebolla, los pimientos y una pizca de sal. Cocinamos durante 15 minutos. Incorporamos los tomates y dejamos guisar a fuego medio durante 30 minutos, removiendo cada poco tiempo hasta que se reduzca.

Mientras se termina de hacer la salsa, marcamos a la plancha con un chorrito de aceite de oliva virgen extra los lomos de bacalao.

Añadimos los lomos a la sartén de la salsa, cocemos entre 3 y 5 minutos más y ¡listo!

Jueves

Ingredientes para 4 personas

 4 lomos de bacalao desalado

 pimiento verde y 1 rojo

 1 kg de tomates

 1 cebolla

 2 dientes de ajo

 Sal yodada

 Aceite de oliva V.É

Viernes

Arroz caldoso de pescado

Ingredientes para 4 personas

 2 tomates

 1/2 cebolla  2 ajos

2 tazas arroz 

200 g gamba arrocerera 

 200 g de rape

6-8 mejillones 

1 l fumet de pescado 

 1/2 vasito de vino blanco

 Perejil y azafrán

Aceite de oliva V.E 

Preparación

Primero pelamos las gambas y guardamos las cáscaras y cabezas para preparar el fumet de pescado, en el que abriremos los mejillones, y el que pueden añadirse pescaditos para caldo.

En una cazuela doramos los ajos en rodajas con un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Incorporamos la cebolla picada, una pizca de sal yodada y pochamos.

Incorporamos los tomates previamente cortados en taquitos y cocinamos durante 15 minutos más. Añadimos las gambas y el rape troceado. Añadimos el vino y dejamos reducir. Removemos y echamos el arroz. Salteamos con el resto de ingredientes y echamos el litro de fumet de pescado. Añadimos el perejil picado y las especias cocemos durante 15 minutos a fuego medio.

¿Sabías que...

... hasta 1/3 de la población mayores de 65 años en España presentan riesgo de desnutrición? de ahí la importancia de hacer seguimiento de este grupo de población vulnerable a través de la adecuada valoración de su estado nutricional y de facilitar un plan de alimentación saludable y adaptado.

... es importante adecuar la ingesta de alimentos a la toma crónica de medicamentos? Son numerosas las interacciones entre fármacos y nutrientes que pueden dificultar su absorción o usos metabólicos.

Por ejemplo los antiácidos y el ácido salicílico disminuyen la absorción del ácido fólico, muchos de los diuréticos antihipertensivos aumentan la pérdida renal de potasio o las hortalizas ricas en vitamina K como las verduras de hoja verde interfieren con el efecto de los anticoagulantes orales.

Menú saludable 5 al día

Lunes	Crema de verduras + Pollo salteado con verduras + fruta de temporada
Martes	Gazpacho + Tortilla de atún con ensalada de tomate. + fruta de temporada
Miércoles	Crema templada de puerros + Lenguado rebozado con acelgas salteadas + fruta de temporada
Jueves	Ensalada campera + Bacalao en salsa de tomate + fruta de temporada
Viernes	Arroz caldoso de pescado + Huevos revueltos con pisto + fruta de temporada

Aceite de oliva virgen extra para aliñar y cocinar.
Agua y pan integral para acompañar las comidas.

Recomendaciones

Desayuno	Merienda	Cena
Lácteos bajos en grasa, pan integral con tomate y AOVE*, fruta fresca, desecada o en zumo.	Fruta fresca y frutos secos (triturados si fuera necesario), o pan integral con queso fresco y fruta, o yogur desnatado con frutos secos, etc	Pescado o huevos o carne magra con verduras y/o ensaladas, pan integral, fruta y agua.

*AOVE: Aceite de oliva virgen extra

Consejos claves para una alimentación saludable en personas mayores.

- Asegurar una alimentación variada con al menos una buena fuente de proteínas diaria a partir de pescados, huevos, carnes muy magras o quesos frescos bajos en grasa.
- Tomar a diario derivados integrales de los cereales (pan, pasta), legumbres, frutos secos, y al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas.
- Condimentar los platos con hierbas aromáticas, especias sin sal, y aceite de oliva virgen extra para mejorar su aceptación y palatabilidad.
- Cocinar platos de la gastronomía popular que resulten apetitosos, variados y que se ajusten a las preferencias personales y opciones culturales y religiosas.
- Adaptar las texturas en casos de problemas de masticación y sequedad de boca, a partir de alimentos chafados, blandos y húmedos y en último caso, triturados o texturizados.
- Ofrecer agua durante las comidas y entre horas, modificando su textura con gelatinas u otras sustancias en casos de dificultades al tragar líquidos. Ampliar la oferta de bebidas a caldos, infusiones y otras bebidas aromatizadas, sin azúcar o grasas.
- Adaptar la toma de alimentos a la medicación habitual para el control de factores de riesgo y enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, etc.
- Facilitar la actividad física al aire libre adecuada a su capacidad funcional y en la que se asegure una exposición diaria y segura al sol.
- Si no puede asegurarse la cobertura de energía y nutrientes con los alimentos, valorar con un profesional sanitario la necesidad de usar un suplemento nutricional.





Fuentes naturales de nutrientes clave para las personas mayores

- **Calcio:** lácteos bajos en grasas, legumbres, frutos secos, pescados, verduras, etc.
- **Fibra:** frutas, hortalizas, legumbres, derivados de los cereales, frutos secos, etc.
- **Proteínas de alta calidad:** pescados, huevos, carnes magras, lácteo, legumbres, etc.
- **Zinc:** frutos secos, legumbres, carnes, pescados, etc.
- **Vitamina D:** lácteos enriquecidos, pescados azules, setas, exposición solar,
- **Magnesio:** verduras de hojas verdes, frutos secos, quesos frescos, pescados, cereales integrales, etc.
- **Vitamina B6:** pescados, frutos secos, carnes magras, frutas, verduras, etc.
- **Vitamina B12:** huevos, carnes magras, pescados y lácteos bajos en grasa.
- **Ácido fólico:** hortalizas, frutas, legumbres, frutos secos, etc.
- **Vitamina C:** frutas y hortalizas.





*Recetarios
Temáticos*

*“Recetas para
personas mayores”*

Para más información:

Asociación para la Promoción del
Consumo de Frutas y Hortalizas “5 al día”

Avda. Villa de Vallecas esq. Calle 52,
Parcela J4, Mercamadrid
28053 – Madrid

Tel: 902 365 12 5
www.5aldia.org



LOS CONTENIDOS NUTRICIONALES DE ESTE RECETARIO HAN SIDO
REVISADOS POR EL COMITÉ CIENTÍFICO DE LA ASOCIACIÓN “5 AL DÍA”