



en tu web | en tu PDA | en tu ordenador

tamaño del texto: [A](#) [A](#) [A](#)

7



Control nutricional

Expertos granadinos desarrollan un estudio para el control nutricional de ancianos

7 de julio de 2004

Los primeros resultados de un estudio realizado por expertos de la Universidad de Granada (UGR) demuestran que un 70% de las mujeres ancianas de residencias sufren riesgos de malnutrición o están malnutridas. El trabajo, publicado en *Nutrition*, ha analizado 89 mujeres sanas que viven en residencias de ancianos.

Según los resultados, el 7,9% de estas personas están malnutridas, un 61,8% sufre riesgos de malnutrición y un 30,3% está bien. El trabajo, fruto de una tesis doctoral de Patricio Sebastián Oliva Moresco, bajo la dirección de Carmen López Martínez, ha utilizado el test especializado MNA en dos residencias de ancianos de la capital granadina. Ahora, los expertos pretenden llevar el cuestionario a los ancianos que viven en sus casas, que por lo general comen peor que los institucionalizados "ya que normalmente no se preocupan de seguir una buena alimentación", aseguran los expertos.

Algunos de los parámetros que se observan en el test MNA son el índice de masa corporal y la medida de músculos. También se recogen datos socioeconómicos y referidos a los medicamentos que toman. Los expertos han contrastado los resultados del MNA viendo, pesando y comparando lo que comían exactamente los residentes. Según los expertos, las dificultades para comer bien son claras, ya que se trata de una generación con graves problemas de alimentación en los primeros años de su vida.

Según López, "hay componentes como el calcio, que deben tomarse desde pequeños. Los índices adecuados de este mineral no se pueden recuperar tomando leche cuando llegan los problemas de descalcificación". Los expertos aconsejan que la dieta de un anciano incluya de tres a cinco raciones diarias de verduras y hortalizas con un peso medio, cada una, de entre 150 y 200 gramos en crudo. "Hay que disminuir la ingesta energética, en línea con las recomendaciones oficiales internacionales. Lo esencial es que todo guarde un equilibrio. Lo ideal sería para un mayor sería tomar en torno a un 55-60% de hidratos de carbono, un 30% de lípidos y de un 12 a un 15% de proteínas", constata López. Productos como lácteos, pescados y huevos han de tomarse con más frecuencia.

En conclusión, la experta alerta de las graves consecuencias de las prácticas sedentarias, así como los malos hábitos de alimentación. "La dieta mediterránea se sigue muy mal, en especial en Andalucía". En general, "hay una mala educación nutricional que debe empezar por los menores y por los propios padres", concluye López.

Boletín
Recibe las
todo lo re
seguridad

 tu er

 Alt

 Gestio

 Búsqi

Porta
Alime
Riesg
Norma
Sociec
Invest
Notici
Especi
Entrev
Conse
Infogr
Diccio
Enlace
¿Quié
Conta
[<< Ir a la portada de Noticias](#)
[🖨️ ¿Quieres imprimir?](#)
[📧 ¿Quieres enviar a un amigo?](#)
[subir ▲](#)

Otras Noticias

- La seguridad alimentaria en África subsahariana está en peligro
- Aragón continúa con la investigación sobre el brote de legionela



- Brasil intensifica los controles para erradicar la fiebre aftosa
- Un estudio pone en duda la seguridad de los OMG
- Argentina emprende acciones del Programa de Erradicación de la PPC
- Primer encuentro internacional sobre agricultura biológica y semillas convencionales
- Expertos de La Rioja desarrollan una nueva prensa vertical de vino
- África Occidental hace frente a una extensa plaga de langostas
- Cantabria confirma un caso de 'vaca loca'
- Listado de todas las **Noticias**

consumaseguridad.com es un web de consumer.es

©Fundación Grupo Eroski

En consumaseguridad.com nos tomamos muy en serio la privacidad de tus datos,
aviso legal