MINUTA PATRÓN ALIMENTACIÓN PARA ADULTOS MAYORES

Objetivo: Ofrecer un esquema de alimentación que cubra los requerimientos nutricionales diarios de los adultos mayores que pertenecen al programa.

El servicio de alimentos debe proporcionar menús atendiendo las siguientes características:

- Balance nutricional: La alimentación que se brinde debe estar acorde con las necesidades nutricionales de los usuarios.
- Variedad: Las preparaciones debe ser diversas, es decir evitar la repetitividad de alimentos o productos en un mismo día.
- Textura: Es la estructura del alimento y se detecta por la forma como se siente en la boca (crujiente, suave, granuloso, duro, blando, etc).
- Consistencia: Es el grado de firmeza densidad o viscosidad (gelatinosos, liquido, espeso, moderadamente espeso).
- Color: Contribuye o no al atractivo visual de las comidas.
- Sabor: Consiste en mantener un balance de sabores (dulce, salado, acido, amargo).
- Forma: Es la presentación del producto final (cubos, bolas, tiras, ralladura, tajadas, etc.).
- Humedad: Es el contenido de agua del propio alimento.

Por otro lado, debe tener en cuenta los nutrientes de importancia del adulto mayor para lograr proporcionar una alimentación suficiente en nutrientes:

- **Energía:** Es importante para mantener un peso corporal saludable, el cual puede aumentar o declinar según estado de salud y estilo de vida. Es importante que la dieta aporte una buena densidad de nutrientes con el fin de alcanzar los requerimientos nutricionales y mantener un peso corporal saludable.
-Proteína: La proteína debe ser de alta calidad y distribuida a lo largo de todo el día y especialmente se sugiere incluir una fuente de proteína en horario nocturno con el fin de compensar las mayores pérdidas de la misma en este momento del día.
-**Líquidos:** Deben ser suficientes para evitar la deshidratación. Un adecuado consumo de líquidos permite la homeostasis de las sustancias en el cuerpo, metabolización de medicamentos, y eliminación de productos de desecho.
-Fibra: Importante en la salud gastrointestinal, mejora los niveles de lipoproteínas, reduce factores de riesgo para enfermedad coronaria, manejo del peso corporal, mantenimiento de los niveles normales de glucemia. Mucha fibra puede ocasionar distención abdominal y su ausencia agrava los problemas de estreñimiento.
-Calcio: Indispensable para la promoción de huesos y dientes saludables. También es importante en la coagulación de la sangre, contracción muscular y transmisión nerviosa.

-**Vitamina D:** Importante en la promoción de la salud ósea, metabolismo del hueso, homeostasis del calcio y prevención de la osteoporosis. Altos niveles de vitamina D pueden asociarse en la reducción de algunos de los riesgos de cáncer. También protege contra enfermedad cardiovascular, artritis, esclerosis múltiple y diabetes mellitus.
-Zinc: Es un componente funcional de muchas enzimas y está involucrado en la expresión genética. Su deficiencia en el adulto mayor puede originar pérdida del apetito, pérdida de cabello, retraso en la cicatrización, anormalidades en la piel y depresión.
-Folato: Junto con las vitaminas B6 y B12, es importante en el metabolismo de la homocisteína y metionina. Su deficiencia causa anemia megaloblástica e hiperhomocisteinemia, y su alto consumo enmascara la deficiencia de vitamina B12.
-**Vitamina B12:** Es coenzima en el metabolismo del ácido nucleico. El adulto mayor puede tener niveles bajos conduciendo a cambios en el estado mental, neuropatía periférica, e hiperhomocisteinemia.
-Hierro: Es componente estructural de la hemoglobina. Su deficiencia conduce a anemia microcítica. La deficiencia en adultos mayores se asocia a sangrado gastrointestinal, pobre consumo o efectos secundarios de los medicamentos

Para el aporte calórico tiene en cuenta las necesidades nutricionales de un adulto promedio entre 60 y 65 kg con un estado nutricional normal que consume un aproximado de 30 -35 kcal /día y los porcentajes se distribuyen de la siguiente manera:

- DESAYUNO 30%
- ALMUERZO 35%

En cuanto a la distribución de la se realiza con un 18% para proteína, 55% para carbohidrato y 27% para grasa de tal manera que cumpla con las siguientes características:

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN O ALIMENTO	CANTIDAD(g o cc)
DESAYUNO	JUGO O PORCIÓN DE FRUTA	200 cc
	BEBIDA CON LECHE(75%) MIN 150 CC LACTEO	200 cc
	ALIMENTO PROTEÍCO	50 g
	DERIVADO DE CEREAL	70 g
	AZÚCAR INDIVIDUAL	2g
ALMUERZO	SOPA O CREMA (60g de cereal, platano o tuberculo)	200 cc
	ALIMENTO PROTEÍCO	90 g
	VERDURA CRUDA O COCIDA	80 g
	CEREAL	100 g
	TUBERCULO O PLÁTANO O GRANOS	80 g
	JUGO DE FRUTA	200 cc
	AZÚCAR INDIVIDUAL	2g

Teniendo en cuenta que los adultos mayores atendidos pueden presentar una o mas enfermedades crónicas no trasmisibles, se solicita tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- El jugo de fruta debe prepararse con un mínimo de 5 kg de fruta en 10 litros de agua.
- Se deben entregar las bebidas sin contenido de azúcar.
- Se debe entregar azúcar en sobres o dotar los centros donde se reciben los alimentos con azúcar en sobres para ser entregados a los adultos mayores que puedan consumirla.
- La porción de fruta que se contempla corresponde a 80 g
- Las cantidades pueden variar máximo 10 g por arriba o por debajo de las cantidades propuestas.
- Si se va a entregar productos de panadería deben ser integrales.
- Para el grupo de alimentos proteicos se puede basar con el listado de alimentos de carnes magras crudas y huevos presentado en las GABAS al igual para los listados de alimentos cereales, raíces, tubérculos y plátanos. (Anexo 1)
- Dentro del grupo de alimentos proteicos se puede utilizar viseras como el hígado y mondongo.

ANEXO 1 : listado de intercambio de alimentos según GABAS

Intercambio estandarizado		
Grupo IV carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas		
Subgrupo II. Huevos		
Alimento	**Peso (g) Intercambi**	**Medida casera**
Huevo de codorniz crudo	50	5 unidades pequeñas
Huevo de gallina crudo	50	1 unidad pequeña

Intercambio estandarizado		
Grupo IV Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas		
Subgrupo I-A. Carnes magras crudas		
Alimento	**Peso (g) Intercambi**	**Medida casera**
Atún enlatado en aceite	40	1/3 lata mediana
Bagre carne y piel	70	1/3 de filete pequeño
Carne de cerdo	60	1/8 de libra
Carne de res	60	1/8 de libra
Carne de ternera	60	1/8 de libra
Contramuslo carne sin piel cruda sin hueso	60	1 unidad mediana
Muslo de pollo sin hueso y sin piel	60	1 unidad mediana

Intercambio estandarizado		
Grupo IV Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas		
Subgrupo I-A. Carnes magras crudas		
Alimento	**Peso (g) Intercambi**	**Medida casera**
Pargo, especies mezcladas	60	1 trozo pequeño
Pechuga de pollo sin hueso sin piel	60	1/4 de unidad mediana
Salmón rosado	60	1 trozo pequeño
Trucha arco iris	60	1/2 unidad pequeña

Intercambio estandarizado		
Grupo I Cereales, raíces, tubérculos y plátanos		
Subgrupo I . Cereales		
Alimento	**Peso (g) Intercambi**	**Medida casera**
Harina de maíz blanco trillado	25	2 cucharadas soperas rasas
Harina de trigo refinada fortificada	25	4 cucharadas soperas rasas
Pasta corta, cocida	64	2/3 de pocillo chocolatero
Maicena (Almidón de maíz)	25	4 cucharadas soperas rasas
Maíz tierno o choclo, amarillo enlatado	110	8 cucharadas soperas colmadas
Palitos o palitroques	22	2 unidades
Pan blanco	22	1 tajada delgada
Pan centeno	35	1 tajada mediana
Pan de salvado de avena	38	1 tajada mediana
Pan integral	32	1 tajada mediana
Pan pita o árabe	25	1/2 unidad pequeña
Pan de queso	28	1 unidad pequeña
Pan de yuca	20	2 unidades
Ponqué	30	1 trozo pequeño
Taco vacío	26	2 unidades
Tostada integral	37	1 unidad mediana
Tostada o calado	32	1 unidad mediana

Intercambio estandarizado		
Grupo I Cereales, raíces, tubérculos y plátanos		
Subgrupo II. Raíces		
Alimento	**Peso (g) Intercambi**	**Medida casera**
Arracacha sin cáscara cruda	96	1 trozo pequeño
Ñame sin cáscara cocido	78	1 trozo pequeño
Yuca blanca cruda	62	1 trozo mediano

Intercambio estandarizado		
Grupo I Cereales, raíces, tubérculos y plátanos		
Subgrupo III. Tubérculos		
Alimento	**Peso (g) Intercambi**	**Medida casera**
Batata cocida sin cáscara	100	1 trozo pequeño
Cubios o ullucos crudos	155	2 unidades grandes
Chuguas crudos	155	9 unidades grandes
Papa común cocida	83	1 unidad mediana
Papa criolla cocida	108	3 unidades medianas

Intercambio estandarizado		
Grupo I Cereales, raíces, tubérculos y plátanos		
Subgrupo IV. Plátanos		
Alimento	**Peso (g) Intercambi**	**Medida casera**
Harina de plátano	24	2 cucharadas soperas colmadas
Plátano verde sin cáscara	78	1/2 unidad mediana
Plátano colí o guineo crudo	88	1 unidad mediana
Plátano hartón maduro sin cáscara cocido	66	1/4 unidad mediana

BIBLIOGRAFIA

- ICBF, Documento técnico: Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años
- Ministerio de Salud, Valoración nutricional en la persona adulta mayor Subdirección de Enfermedades No Transmisibles Junio, 2021

Elaborado y revisado por:



María Camila Trujillo Urbano
Nutricionista Dietista
Registro: 1061762845