

ENVELLIMENT SALUDABLE



INFORMACIÓ I CONSELLS PER PROMOURE

L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

EN LES PERSONES GRANS



ENVELLIMENT SALUDABLE

INFORMACIÓ I CONSELLS PER PROMOURE
**L'ALIMENTACIÓ
SALUDABLE**
EN PERSONES GRANS

ENVELLIMENT SALUDABLE

Autors

Dolors Borau Lladó
Laura Padró i Massaguer
Antoni Salvà i Casanovas

Institut de l'Envel·liment de la Universitat Autònoma de Barcelona FICE-UAB

Sant Antoni Maria Claret, 171
08041 Barcelona
www.envelliment.org
fice@uab.es

Patrocini

Fundació Agrupació Mútua
www.fundacioagrupacio.es
fundacio@agrupaciomutua.es

1a edició: Barcelona, abril 2010

Disseny i composició: Addenda

Dipòsit legal: B-

Índex

1. Presentació	5
2. L'alimentació quan ens fem grans.	7
2.1. Canvis relacionats amb l'envelliment	7
2.2. Fora mites: creences incorrectes sobre l'alimentació de les persones grans	10
3. L'alimentació saludable	13
3.1. Grups d'aliments	13
3.2. Els nutrients i les necessitats nutricionals	17
3.3. La piràmide de l'alimentació saludable	26
3.4. Les racions	27
3.5. La distribució dels àpats	33
3.6. Com confeccionar un menú	35
4. Com es vigila l'estat nutricional	39
4.1. Control del pes: com ens hem de pesar?	39
4.2. Pèrdues de pes	40
4.3. Com comptabilitzar les racions dels aliments que ingerim.	40
5. L'alimentació en situacions especials	43
5.1. Pèrdua de gana	43
5.2. Sobrepès	44
5.3. Diabetis	45
5.4. Hipertensió arterial	46
5.5. Osteoporosi	47
5.6. Sarcopènia	47
5.7. Diarrea	48
5.8. Insomni	49
6. Per saber-ne més	51
7. Bibliografia	53

1. Presentació

Les societats desenvolupades es caracteritzen, entre d'altres coses, per l'augment de persones d'edat avançada que hi viuen. Cada dia hi ha més gent gran i cada dia augmenta l'esperança de vida de la població. Aquest increment de persones d'edat avançada és palès per tot arreu: a cada família, al veïnat, pel carrer, a les institucions dedicades a la vellesa... Tots sabem que és possible complir molts anys i, per tant, tenim el repte d'arribar a la vellesa en les millors condicions possibles.

Pel que fa a la relació entre envelliment, nutrició i alimentació, podem centrar-nos en dos aspectes importants:

- Una alimentació saludable ens ajuda a envellir amb bona salut
- Una alimentació saludable pot ajudar a prevenir i evitar l'aparició de certes malalties



En aquestes pàgines mostrarem, d'una manera senzilla i molt propera, les pautes que han de seguir les persones grans per tal d'aconseguir una alimentació saludable.

2. L'alimentació quan ens fem grans

Necessitem alimentar-nos des que naixem per tal de créixer i desenvolupar el nostre cos i la nostra ment. Sense una bona alimentació, no hi haurà un bon desenvolupament en les criatures i joves ni una bona supervivència en les persones grans.

Però, quan hem de considerar que som grans? Es fa difícil definir quina és exactament la frontera que marca l'inici de la vellesa. Podríem dir que la vellesa és aquella etapa avançada de la vida que succeeix a la maduresa. Sovint, s'ha marcat com a edat de referència d'inici els 65 anys.

Encara que no es pugui determinar amb exactitud en quin moment s'inicia la vellesa, sí que sabem que a partir d'aquesta edat apareixeran símptomes propis d'aquesta etapa que variaran d'una persona a una altra.

2.1. Canvis relacionats amb l'envelliment

Com a conseqüència del pas dels anys, l'organisme experimenta una sèrie de modificacions corporals que tenen lloc d'una manera natural i progressiva. Algunes d'aquestes modificacions tenen repercussions sobre el funcionament del nostre organisme i sobre el seu estat nutritiu.

Tenir informació sobre què ens passa, ens pot ajudar a entendre aquests canvis i a prevenir-ne els efectes.

La **composició corporal varia** amb l'edat:

- Es produeix una pèrdua de teixit muscular i es perd força
- Augmenta el teixit greixós i es redistribueix, amb tendència a acumular-se a l'abdomen
- Disminueix el contingut d'aigua de l'organisme i la persona pot deshidratar-se amb facilitat
- Hi ha una pèrdua de massa òssia que augmenta el risc de fractures i la pèrdua de mobilitat

Amb els anys, es produeix una **reducció de l'activitat dels òrgans i de les funcions fisiològiques**:

- Disminueix l'activitat cel·lular: és l'etapa en què hi ha menys renovació i creixement a l'organisme, i es necessita menys energia per mantenir-lo
- La disminució de la secreció de saliva i la pèrdua de dents dificulten la masticació i la deglució
- Es produeixen canvis en la mucosa de l'estómac, amb una disminució de les secrecions que fa que les digestions siguin més lentes
- Hi ha menys absorció intestinal, i una pèrdua de motilitat dels budells que provoca restrenyiment
- Disminueix la necessitat de dormir: es dormen menys hores seguides i el son és més superficial
- Es perd la sensació de tenir set i es beuen pocs líquids: es corre el risc de deshidratar-se quan fa calor o s'està malalt



- En general, hi ha una disminució de l'activitat física: no es té tanta gana

Apareixen **alteracions sensorials**:

- Hi ha una disminució del gust i de l'olfacte que provoca una pèrdua de la gana
- Hi ha una disminució de l'agudesesa visual i de l'oïda que provoquen una dificultat a l'hora de cuinar

Es pateixen **alteracions de la memòria**:

- Costa recordar fets recents, costa recordar què s'ha menjat
- S'obliden les receptes i els procediments habituals

Canvia el benestar psíquic:

- Quan una persona gran viu sola, pot patir ansietat, depressions...
- Es té poca capacitat per adaptar-se als canvis
- Poden aparèixer les demències

EN RESUM:

- Canvia la composició corporal: es perd musculatura, augmenta el teixit greixós, disminueix el contingut d'aigua, es perd massa òssia
- Hi ha una reducció de funcions: digestions més lentes, menys salivació, pèrdua de dents, menys motilitat intestinal, es perd la sensació de set, es dorm menys, es fa menys activitat física...
- Alteracions sensorials: disminució del gust, l'olfacte, la vista i l'oïda
- Alteracions de la memòria: Què he menjat? Com es cuinava?
- Canvis psíquics: solitud, depressió...

2.2. Fora mites: creences incorrectes sobre l'alimentació de les persones grans

Sovint, hi ha creences incorrectes que es divulguen de manera popular fins a convertir-se en idees que es consideren del tot certes. Aquí n'exposem algunes que cal tenir en compte.

No és cert que les persones grans han de **menjar poc per evitar digestions pesades**, sinó que han de fer menjades menys quantioses repartides en 5-6 àpats: esmorzar, mig matí, dinar, berenar, sopar (i, si cal, ressorpó)

No és cert que sigui aconsellable **saltar-se el sopar**, sinó que el sopar ha de ser un àpat lleuger i, si es vol, a més, es pot prendre un got de llet abans d'anar a dormir

No és cert que no s'ha de menjar **pa, pasta, arròs o patates perquè engreixen**: se n'ha de menjar cada dia amb moderació ja que són una font primordial d'energia

No és veritat que per obtenir ferro de la dieta en tenim prou menjant lletanies i espinacs: **cal menjar carn i peix**

No és cert que els **ous són perjudicials perquè augmenten el colesterol**: si no hi ha problemes de salut que ho indiquin, han de formar part de la dieta habitual

Es creu que la gent gran ha de **menjar sempre sense sal**, però si no hi ha cap malaltia per la qual estigui indicat fer-ho, no cal suprimir-la: cuinar sense sal canvia el gust dels plats i provoca inapetència

Tampoc és cert que els adults **no han de prendre llet**: és la principal font de calci. Si es té intolerància a la lactosa, es poden buscar alternatives a la llet beguda: iogurts, formatges secs, batuts de soja enriquits amb calci, llet sense lactosa...

No és cert que a les persones grans **no els convé que els toqui el sol**: han de sortir a passejar cada dia, però a l'estiu han d'evitar les hores de màxima insolació

No és cert que la **sopa** (brou de carn) **alimenta molt** i té un alt valor nutritiu: conté aigua i minerals com el sodi i el potassi, però no conté vitamines ni proteïnes. Cal menjar-se també la carn!

No és veritat que a les persones grans **no els convé beure líquids** per no forçar el ronyó i per evitar la incontinència: la hidratació és molt necessària

3. L'alimentació saludable

L'alimentació i la nutrició són dos conceptes diferents.

L'**alimentació** fa referència als aliments: comprar-los, conservar-los, preparar-los i servir-los en plats per ser menjats. Cadascú tria la seva alimentació quan tria què vol menjar.

La **nutrició** es refereix als processos de transformació que patiran els aliments un cop entrin a la boca i siguin digerits i metabolitzats com a nutrients. La nutrició és una activitat interna del nostre organisme i no la controlem a voluntat.

L'alimentació saludable consisteix a combinar tots els grups d'aliments per aconseguir un equilibri que ens asseguri una bona aportació de nutrients i, per això, ha de ser variada, agradable i en quantitat suficient.

3.1. Grups d'aliments

Els aliments es classifiquen en grups tenint en compte la seva composició.

Hi ha **7 grups d'aliments bàsics**:

- Farinacis o feculents
- Verdures i hortalisses
- Fruïtes

- Lactis
- Carns, peixos i ous
- Greixos
- Sucre

Aquestes són les principals característiques de cada grup:

Farinacis o feculents

- Són aliments rics en hidrats de carboni complexos, és a dir, midó
- Són d'origen vegetal i no contenen greixos
- Es divideixen en tres grups:
 - Cereals i derivats: arròs, farina de blat, blat de moro, civada, sègol, altres cereals i diversos tipus de pa i de pasta
 - Llegums: lleties, mongetes seques, cigrons, fesols, faves, pèsols i soja
 - Tubercles: patates, moniatos, xufla, mandioca



Verdures i hortalisses

Són aliments rics en aigua, vitamines i sals minerals

Són una font important de fibra

N'hi ha molta varietat: bledes, cols, pastanagues, enciams, cebes, pebrots, espàrrecs, carxofes, bolets, albergínies, carbassons, tomàquets...



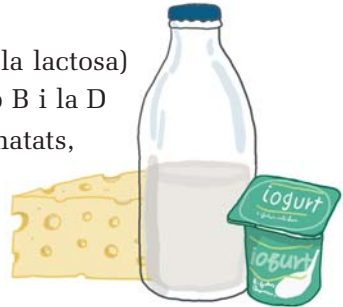
Fruites

- Són aliments rics en sucre (fructosa), aigua, vitamines, sals minerals i fibra
- La fruita madura té més sucre i és més fàcil de digerir.
- Les fruites més riques en sucre són: el raïm, el plàtan, les figues, les cireres, els caquis



Lactis

- Són la principal font de calci
- Aporten proteïnes, hidrats de carboni (la lactosa) greix saturat i vitamines A, les del grup B i la D
- Hi ha productes desnatats i semidesnatats, amb menys contingut en greix, que conserven el seu contingut en calci
- Els formatges madurats tenen més greix i més calci
- Els iogurts i llets fermentades tenen microorganismes vius que fermenten la lactosa; són més fàcils de digerir i són beneficiosos per a la flora intestinal

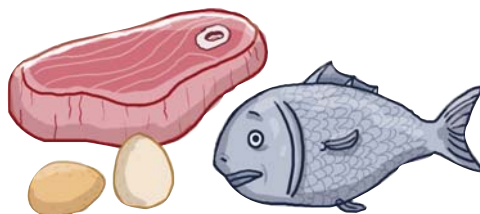


Carns, peixos i ous

- Són la principal font de proteïnes
- Aporten vitamines: la carn és font de vitamina B₁₂ i el peix gras (o blau) de vitamina D
- La carn i els peix són una font important de ferro
- La carn de xai és la que té més contingut en greix, i la de pollas-

tre, gall dindi i conill són les carns més magres

- L'ou és un aliment molt complet que conté proteïnes, colesterol, vitamines i minerals
- El peix blau (sardina, verat, salmó, tonyina, seitons...) conté un tipus de greix saludable per a l'organisme: els àcids Omega 3 (W_3)
- El peix blanc (lluç, rap, bacallà...) és pobre en greixos
- Els aliments rics en colesterol són: el rovell d'ou, els embotits, els patés, les vísceres, els crustacis (gambes i llagostins) i l'ànec



Greixos



- Cal distingir entre olis i greixos: l'oli és líquid i el greix té una consistència sòlida
- Els olis vegetals, que són líquids, són rics en greixos insaturats (no contenen colesterol sinó que n'afavoreixen l'equilibri)



- Els greixos sòlids com la nata, el llard o la mantega són greixos saturats i contenen colesterol
 - Tots els olis tenen el mateix contingut en calories
- La mantega i la margarina són molt riques en vitamina D i tenen el mateix valor calòric, excepte si es tracta d'un producte *light*

Sucres

- Els trobem en alguns aliments com les melmelades, els almívars, els caramels, la mel, els torrons, el massapà i la xocolata

- Se n'aconsella una aportació moderada per tal de prevenir la càries, l'obesitat i la diabetis.



És important tenir il·lusió per menjar i gaudir de la degustació d'aliments diferents.

L'alimentació no solament ha de nodrir-nos, sinó que ha de ser un plaer.

3.2. Els nutrients i les necessitats nutricionals

Els **nutrients** són les substàncies que fan possible cobrir les necessitats nutritives de l'organisme, i els obtenim dels aliments.

Són els següents:

- Hidrats de carboni
- Greixos
- Proteïnes
- Sals minerals
- Vitamines
- Aigua

Totes les persones, des que naixem fins que morim, hem de cobrir amb l'alimentació les **necessitats nutricionals** que permeten que el nostre organisme funcioni correctament. Aquestes necessitats les trobem expressades en la quantitat d'**energia** que hem d'ingerir i en la quantitat d'hidrats de carboni, proteïnes, greixos, vitamines i minerals que hem d'incloure diàriament en la nostra dieta.

L'**energia** l'obtenim dels aliments que mengem, i la mesurem en **quilocalories (Kcal)**.

Ens pot resultar difícil calcular les quilocalories que ingerim diàriament, però hi ha una dada que ens dóna la informació necessària per saber si ho fem correctament:

- Hem de menjar per mantenir el pes adequat (que no sigui ni excessiu ni massa baix) tenint en compte que el pes varia segons les característiques personals de cadascú

També és important saber que:

- Les ingestes escasses, amb poca quantitat d'aliments, són deficitàries en alguns nutrients

A continuació, es detallen les principals característiques de cada grup de nutrients:

Hidrats de carboni o glúcids

Són la principal font d'energia de l'organisme

Els trobem en el grup d'aliments dels farinacis, les fruites i els sucres

Es classifiquen en simples i compostos:

- Els **simples**, com el sucre, passen a la sang ràpidament
- Els **compostos**, com el midó, que es troba al pa, l'arròs, la pasta o les patates, tenen una digestió lenta i passen a la sang gradualment,

Es recomana que els hidrats de carboni representin entre el **50-55%** de la nostra alimentació total diària, ja que són la principal font d'energia

Cal tenir en compte que:

- És imprescindible que els glúcids complexos (com l'arròs, les patates, el pa...) siguin els glúcids majoritaris en la dieta
- Els aliments dolços (sucres, mermelades, pastissos, xocolates, massapà...) s'han de consumir amb moderació, com un plaer

Greixos

Emmagatzemats en el teixit greixós, són la principal reserva d'energia de l'organisme. Els obtenim dels olis que utilitzem per cuinar i amanir, i del greix d'alguns aliments com la carn, el peix, els ous, els lacticis, les fruites seques, els embotits... Segons la seva composició, es divideixen en **greixos saturats**, **greixos insaturats** i **colesterol**.

ELS GREIXOS SATURATS

- Són sòlids com els de la carn, el llard, la mantega o els embotits (la part blanca de la llonganissa o la mortadel·la)
- També ho és el greix vegetal de palma i coco que s'utilitza per fer la rebosteria industrial, les patates xips i altres snacks

ELS GREIXOS INSATURATS

- Són els olis líquids d'oliva, gira-sol o blat de moro
- El peix blau té greixos insaturats que s'anomenen Omega 3
- També es troben a les fruites seques de closca, com les nous, avellanes, ametlles...

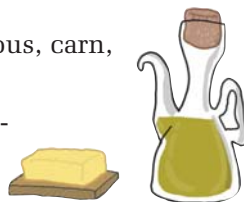
COLESTEROL

- El colesterol només és present en els aliments d'origen animal: carns, peixos, ous, lactis...
- És imprescindible per a moltes funcions del nostre cos
- Un excés de colesterol augmenta el risc de patir malalties cardiovasculars
- Cal anar en compte amb la ingesta de productes animals greixosos: nata, embotits, cansalada, botifarres o aliments precuinats
- S'aconsella menjar el pollastre sense la pell i treure el greix visible de la carn (per exemple del xai i del pernil)

Es recomana que el consum de greixos representi un **30%** de la ingesta total diària dels aliments. Aquest greix l'obtidrem dels olis utilitzats per cuinar i amanir, i del greix d'alguns aliments com la mantega, els lactis, la carn, el peix, els ous...

Per això cal tenir en compte que:

- Els greixos d'origen animal (llet, formatges, ous, carn, embotits...) són saturats
- Els greixos dels olis vegetals (d'oliva i girasol), els del peix i els de les fruites seques són insaturats



- S'ha de reduir el consum d'aliments amb greix saturat i augmentar el dels aliments amb greix insaturat
- La rebosteria industrial, algunes galetes i els aperitius porten molt de greix, encara que no sigui visible, i aquest acostuma a ser saturat: cal que llegim les etiquetes!

Proteïnes

Aquest nutrient està format per unes substàncies anomenades aminoàcids que ens permeten elaborar proteïnes pròpies del nostre organisme. Alguns d'aquests aminoàcids, que són imprescindibles per al nostre cos, s'anomenen essencials i només els podem obtenir a partir dels aliments.

Les proteïnes es classifiquen, segons el seu origen, en animals i vegetals:

- Les **animals** són riques en aminoàcids essencials i, per això, es considera que són d'alt valor biològic, com la clara d'ou, la carn, el peix i els lactis.
- Les **vegetals** no són tan completes, i per això cal combinar els llegums amb els cereals i la fruita seca de closca (avellanes, ametlles, nous...)

Es recomana que l'aportació de proteïnes a la dieta estigui al voltant del **20%** de la ingesta total dels aliments.

Per obtenir la quantitat de proteïna necessària cal menjar:

- Una ració de carn, peix o ous per dinar i una altra per sopar
- 2-3 aportacions de lactis al dia
- Pa per esmorzar i per acompanyar
- Alternar l'arròs i la pasta amb els llegums

D'aquesta manera, assegurem tant l'aportació de proteïnes d'origen animal com les d'origen vegetal.

Sals minerals

Són elements químics que es troben en diferents teixits del cos i en formen part de l'estructura. Aquests minerals són imprescindibles per a l'organisme.

- Els **elements majoritaris** que es troben en quantitats més elevades són: calci, fòsfor, magnesi, sofre, potassi, sodi i clor
- Els **elements minoritaris** que es troben en quantitats més petites són: ferro, iode, fluor, zenc i seleni
- Els obtenim d'aliments que pertanyen a diversos grups: verdures, fruites, carn, peix, ous, lactis...

L'equilibri de minerals en l'organisme és imprescindible per estar sa, i el dèficit d'alguns d'aquests elements pot comportar malalties.

Per no patir cap dèficit de minerals cal saber que:

- S'ha de fer una dieta variada que inclogui molts aliments diferents, tant d'origen animal com vegetal
- Cada dia s'ha de menjar una quantitat suficient d'aquests aliments
- No s'han de prendre suplementes comprats a la farmàcia si no és per prescripció mèdica

Vitamines

Són uns nutrients reguladors que només podem obtenir dels aliments. Són imprescindibles per estar sa, i el dèficit d'algunes vitamines pot comportar malalties.

Per no patir cap dèficit cal saber que:

- Cal fer una dieta variada que inclogui aliments de tots els grups: farinacis, carnis, lactis, greixos, fruites i verdures
- Com que hi ha vitamines que es fan malbé amb l'escalfor, cada dia cal menjar fruita i verdures crues.

Vitamines	Aliments que les contenen	Funcions
<i>vitamina A</i>	Fetge, ous, mantega, llet sencera, pastanaga, pebrot, tomàquet, moniato, albercoc...	És necessària per al manteniment de la pell i per a la visió
<i>vitamina B</i>	<p>Àcid fòlic: l'obtenim dels vegetals de fulla verda (espinacs, bledes, enciam...)</p> <p>Vitamina B₆: fetge, carn, fruita seca, llegums, plàtan, cereals integrals</p> <p>Vitamina B₁₂: fetge, foie gras, sardines, tonyina, ous, lactis, llevats...</p>	El conjunt de les diverses vitamines B és necessari per al metabolisme, per a la formació de cèl·lules sanguínies, per al manteniment de la pell, del sistema nerviós i de les funcions cognitives
<i>vitamina C</i>	Els cítrics com la taronja, la mandarina... Altres fruites com els kiwis, els maduixots, la papaia...	Afavoreix l'absorció de ferro i intervé en el sistema immunològic.



	Les cols i els pebrots de tota mena	La cocció dels aliments la destrueix: cal menjar fruita crua
vitamina D	La mantega, els ous i els lactis Peixos blaus com la tonyina, verat, sardina...	La vitamina D afavoreix l'assimilació de calci i se sintetitza quan ens toca el sol
vitamina E	Oli de gira-sol, oli d'oliva i margarines Cacauets i fruita seca Ous i lactis	És antioxidant i intervé en la reparació de les cèl·lules
vitamina K	Carn, fetge, ous, formatge, vegetals de fulla verda	Intervé en el procés de coagulació de la sang

Aigua

- Imprescindible per poder viure, perquè el nostre cos està format majoritàriament per aigua (el 60% del pes d'una persona adulta)
- Es necessita per realitzar les funcions cel·lulars i per mantenir la temperatura corporal
- Cal un equilibri entre el que es beu (aigua, infusions, sopes...) i el que s'elimina (orina, suor...)
- Les persones grans s'han d'esforçar per beure encara que no tinguin set

Com que a mesura que ens fem grans disminueix el contingut d'aigua del nostre cos, es recomana beure'n entre 5 i 10 gots diaris.

EN RESUM:

- Els hidrats de carboni, els greixos, les proteïnes, les sals minerals, les vitamines i l'aigua són els nutrients que obtenim dels aliments amb els quals cobrim les necessitats nutritives de l'organisme per tal que aquest tingui un bon funcionament.

La fibra alimentària

No es considera un nutrient perquè no la podem digerir ni assimilar. És per això que circula pel sistema digestiu exercint el seu paper d'arrossegador fins que s'elimina per la femta.

- Els efectes beneficiosos de la fibra són els següents:
- Augmenta els moviments dels budells
- Evita el restrenyiment
- És essencial per al manteniment de la flora intestinal
- Redueix l'absorció de colesterol i això fa que no se'n tinguin nivells elevats a la sang
- Ajuda a prevenir les malalties intestinals i el càncer de còlon i recte

Els aliments rics en fibra són: les verdures i hortalisses, les fruites, els llegums (es recomana menjar-ne 2 cops per setmana), la fruita seca i els cereals integrals.

És molt millor menjar els aliments rics en fibra que comprar preparats de fibra a la farmàcia

MOLT IMPORTANT: si es fa una dieta rica en fibra, s'ha de beure molta aigua, perquè si no hi ha líquid la fibra no circula pel budell.

El procés d'envelliment es veu molt condicionat pel tipus d'alimentació que s'ha seguit al llarg de la vida.

El paper de l'alimentació en l'estat de salut és molt important i permet prevenir certes malalties i millorar la qualitat de vida de les persones.

3.3. La piràmide de l'alimentació saludable

La piràmide de l'alimentació és una figura que representa la distribució dels aliments en una dieta saludable. A la base de la piràmide hi ha el grup d'aliments més bàsic, i al vèrtex hi ha els que cal prendre amb més moderació.

En el primer, segon, tercer i quart pis de la piràmide hi ha aliments de consum diari: n'hem de menjar cada dia.

Al costat de cada grup d'aliments hi ha la recomanació de les racions que n'hem de menjar cada dia.

Encara que l'exercici físic no és un aliment, sempre surt a la piràmide perquè l'activitat física és fonamental i necessària per tal de



tenir un bon estat de salut i per aconseguir un millor aprofitament dels nutrients.

3.4. Les racions

Una ració és la quantitat d'aliment que menja una persona, i varia segons el pes, l'alçada, el sexe, l'edat i l'estil de vida de cadascú.

Les persones que fan molta activitat física (caminen molt o fan esport) necessiten més quantitat d'aliment i la seva ració serà més generosa.

Les racions s'adapten a cada àpat: no es menja la mateixa quantitat per esmorzar que per dinar, berenar o sopar.

Cal tenir en compte que la quantitat varia segons el sexe: els homes mengen més que les dones.

Les racions de grups d'aliments

Es considera que una ració de **farinacis** és equivalent a:

- 50 g de pa o una llesca de 4-5 dits d'amplada
- 5-6 unitats de galetes tipus Maria
- 1 patata de 200 g (de mida mitjana)
- 70 g d'arròs cru o pasta crua. Si l'aliment és cuit, un plat de mida mitjana
- 70 g de llegums secs crus. Si l'aliment és cuit, un plat de mida mitjana



Consells:

- Cada dia n'hem de menjar entre 4 i 6 racions
- En menjarem a cada àpat: esmorzar, mig matí, dinar, berenar i sopar
- Es recomanen 2 racions de llegums a la setmana
- És millor anar variant les tècniques culinàries: cuinar les patates bullides, al forn, guisades; la pasta amb salsa o amb sopa; l'arròs bullit, a la cassola, en paella...

Les racions del grup de les **verdures i hortalisses**:

- Les racions de verdura poden ser generoses: un plat ple d'uns 200 g.
- També serveixen d'acompanyament per al segon plat, servint-ne mitja ració



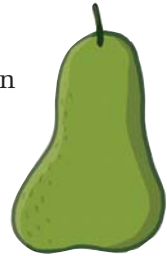
Consells:

- Hem de menjar entre 2 i 3 racions diàries de verdures i hortalisses
- Cada dia hem de menjar 1 ració de verdura crua ben rentada: amanides variades amb enciam, tomàquet, escarola, api...
- Cada dia hem de menjar verdura cuïta: al vapor, al forn, brasa, guisada, bullida...

Exemples: ensalada russa, minestra, purés, escalivada, xampinyons saltats, espàrrecs, carxofes vinagreta, gaspatxo...

Una ració de **fruita** és:

- Una peça de poma, pera, préssec, taronja, plàtan (200 g)
- 2-3 mandarines, albercocs, nespres, prunes...
- Un grapat de maduixots o de cireres (150 g)
- 1 tallada grossa de meló (200 g)



Consells:

- Hem de menjar cada dia, almenys, 2 peces de fruita crues pelades o amb pell (sempre ben rentades)
- Quan n'és època, es recomana que una de les peces sigui un cítric
- Es poden fer pomes i peres al forn, tot i que amb l'escalfor es perden vitamines
- Els suc natural s'han de prendre de seguida per tal que no perdin vitamines, i cal tenir en compte que no contenen la fibra de la fruita
- Els suc de fruita envasats tampoc no tenen fibra i porten molt de sucre afegit

Es considera que una ració de **lactis** és:

- Un got de 200 ml (el got de servir l'aigua, ple)
- 2 iogurts (equivalen a 1 got de llet)
- 40 g de formatge semicurat (una tallada)
- 125 g de formatge fresc (tipus Burgos)

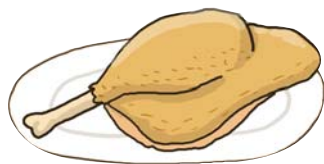


Consells:

- Cada dia se n'han de prendre entre 2 i 4 racions per assegurar una bona aportació de calci
- Si es té intolerància a la lactosa es pot comprar llet baixa en lactosa o sense, que és més digestiva
- Els iogurts i els formatges curats no tenen lactosa perquè aquesta s'ha modificat durant el procés de fermentació

Es considera que una ració de **carn, peix i ous** és equivalent a:

- 100-120 g de carn: un bistec, una hamburguesa, 2-3 talls de llom...
- ¼ de pollastre o conill
- 120-150 g de peix: 2 rodanxes, un llucet, 3-4 sardines de mida mitjana...
- 2 ous sencers
- 150-200 g de llegum cuit o un plat de mida mitjana
- 15-20 g de fruita seca (un grapat)
- 80 g de pernil (3-4 talls)



Consells:

- Hem de menjar cada dia 2 racions de carn, peix o ous: 1 per dinar i 1 per sopar

- La carn i el peix es poden coure a la planxa o al forn (llavors s'han de consumir de seguida), ofegats a foc lent amb suc...
- És important variar les preparacions
- La carn de vedella i la tonyina fresca es poden menjar poc fetes
- La carn de pollastre i de porc i altres peixos cal coure'ls *sempre* bé
- Si el suc que desprèn la carn o el peix és de color rosat vol dir que no estan ben cuits

Una ració de **greixos** és:

- 1 cullera sopera plena d'oli (10 g)
- 1 cullera sopera plena de maionesa (10 g)
- 1 cullera de postres de mantega (10 g)



Consells:

- Una persona en pot consumir entre 4 i 6 racions diàries (4-6 cullerades soperes)
- Es recomana utilitzar oli d'oliva per cuinar i amanir
- També es pot utilitzar l'oli de gira-sol, però cal vigilar que no es cremi: no ha de fumejar i s'ha de posar a foc més baix
- Cal anar amb compte amb els aliments precuinats, galetes, rebosteria i salses ja que porten greixos afegits que no es veuen a simple vista
- Hem de llegir les etiquetes dels productes i procurar no comprar aliments que portin *greixos hidrogenats* (presentes en moltes galetes i en la rebosteria industrial)

Una mesura de **sucre** és:

- 1 cullerada de postres (5-7 g)
- 1 sobret de sucre (8-10 g)

- 1 terròs de sucre (5 g)
- 1 cullerada de postres de mermelada (10 g)
- 1 tros de torró (50 g)
- 1 cullerada de postres de mel (10 g)



Consells:

- En una alimentació equilibrada, es pot incloure amb moderació
- Molts dels aliments dolços estan vinculats a les celebracions, i cal tenir en compte el plaer que proporcionen consumits ocasionalment

Una ració d'**aigua** és:

- 1 got de 200 ml (el got de servir l'aigua a taula)
- 1 tassa d'infusió d'herbes o de te
- 1 tassa de brou o consomé



Consells:

- L'aigua és la beguda més recomanable
- Les aigües envasades tenen més contingut en sodi
- Les aigües i altres begudes amb gas provoquen descalcificació d'ossos
- Els refrescs tenen un contingut important de sucre, excepte si són *light* i porten edulcorants

L'alimentació saludable ha de ser variada, agradable i en quantitat suficient, adaptant les racions a cada etapa de la vida

3.5. La distribució dels àpats

Si bé és molt important cobrir totes les racions recomanades per a cada grup d'aliments, també ho és la manera com els distribuïm al llarg del dia en diferents àpats. És millor menjar menys quantitat cada vegada, però fer-ho diversos cops al dia, ja que l'organisme assimila millor els aliments.

Es recomana fer **5 menjades**:

- Esmorzar
- Mig matí
- Dinar
- Berenar
- Sopar
- Ressonó (en alguns casos)

L'esmorzar

És molt important perquè l'organisme necessita energia, ja que ha estat moltes hores sense menjar.

Els grups d'aliments més aptes són: els farinacis, els lactis, alguna fruita, algun aliment proteic i una mica de sucre.

Aquest àpat es pot repartir en dues vegades: l'esmorzar de primera hora i el repàs de mig matí.

El dinar

El dinar ideal ha d'incloure una ració de farinacis, una de verdura, una ració de carn o peix de segon plat i unes postres a base de fruita o de lacti. És important acompanyar l'àpat tot bevent aigua.

El berenar

És un àpat que no es considera gaire important però que és molt recomanable perquè escurça l'espera fins que arriba l'hora del sopar, ens allibera de la temptació de “picar” qualsevol cosa i fa que a la nit no necessitem sopar tant. És un bon moment per prendre un lacteri i un farinaci (unes galetes o una llesca de pa) o bé una peça de fruita.

El sopar

Ha de ser un àpat complet, com el del dinar però més lleuger per tal de no tenir una digestió llarga que ens faci anar a dormir amb la panxa molt plena.

Pot haver-hi una ració de farinacis, però es recomana menjar sempre verdura; un segon plat de carn, peix o ous i unes postres a base de fruita o lacteri. També s'ha d'acompanyar amb aigua.

El ressorpó

Hi ha persones que tenen l'hàbit de sopar molt d'hora, i els va bé, abans d'anar a dormir, prendre alguna ració que no hagin menjat abans, com un got de llet o una peça de fruita.

EN RESUM:

- Fer 5 àpats al dia: no saltar-se'n cap i fer 2 àpats complets amb primer plat, segon plat i postres
- Incloure a la dieta diària tots els grups d'aliments
- No oblidar les racions d'aigua i aprendre a beure sense tenir set

- Comptar amb la ingesta diària de lactis per assegurar l'aport de calci
- Complir amb les racions de fruita i verdura
- Per tal de no patir dèficits vitamínics, cal fer una dieta variada i menjar una quantitat suficient en cada àpat

3.6. Com confeccionar un menú

Les persones grans han viscut prou anys com per tenir uns hàbits ben instaurats que segurament han heretat d'una època on no hi havia tanta abundància d'aliments i es complien millor els horaris. Tot i així, com que de vegades es creen nous costums, cal tenir en compte tot el que s'ha dit fins ara. Aquests serien els consells generals que s'ha de seguir a l'hora d'elaborar un menú diari per a una persona gran:

ESMORZAR:

- Un lacti, un farinaci, algun aliment proteic i una fruita, i es poden repartir en dos àpats

Per exemple:

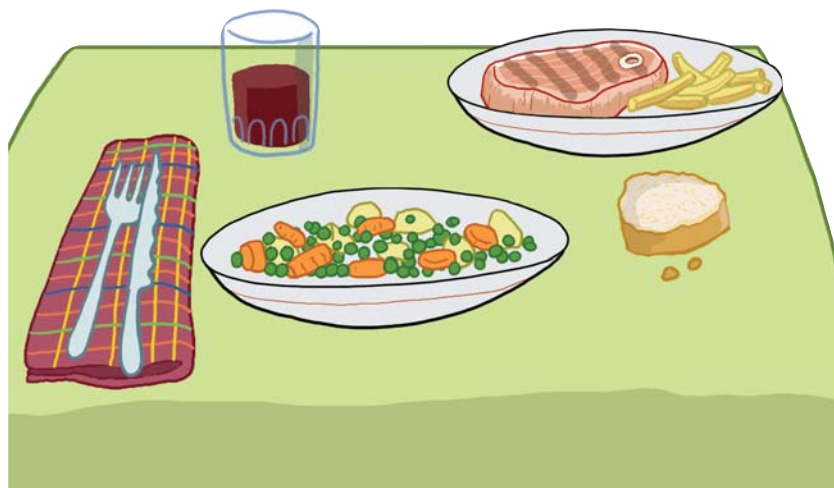
- Una tassa de cafè amb llet o llet sola (amb una cullerada de sucre o sense, segons preferències) amb 4-5 galetes Maria
- Pa amb tomàquet (50-60 g) amb un raig d'oli d'oliva acompanyat de pernil o formatge i una peça de fruita (mandarines, taronja, poma...)

DINAR:

- Un primer plat de farinacis i verdures
- Un segon plat de carn, peix o ous
- Les postres de fruita o lacteris

Per exemple:

- Arròs i lleties guisades amb verdures o un plat de fideus a la cassola...
- Una cuixa de pollastre al forn o dues rodanxes de lluç a la planxa amb un raig d'oli
- Una poma o pera o taronja



BERENAR:

- Un lacteri, un farinaci o una fruita

Per exemple:

- Un got de llet (amb una cullerada de sucre o sense) i un tall de coca casolana o una llesca de pa amb mantega
- O bé un iogurt i un plàtan

SOPAR:

- Un primer plat de verdures amb una mica de farinaci
- Un segon plat de carn, peix o ous
- Les postres de fruita o lacteri

Per exemple:

- Mongeta i pastanaga bullides amb una mica de patata i amanir-ho amb un raig d'oli d'oliva o un plat de sopa o un puré de verdures
- Una truita de dos ous
- Una poma o pera

RESSOPÓ:

Dependrà de l'hora a què s'hagi sopat, però hi ha qui té l'hàbit de prendre un got de llet abans d'anar a dormir.

4. Com es vigila l'estat nutricional?

El risc de patir una malnutrició augmenta amb l'edat per diverses raons:

- Per les modificacions fisiològiques lligades a l'edat, com la disminució de l'absorció intestinal, alteracions del metabolisme, problemes de dentició...
- Pels canvis experimentats a l'entorn, ja que sovint les persones grans estan soles, depenen d'altres persones, tenen més mancances econòmiques...
- I també per certes idees preconcebudes que fan que no es compleixin tots els àpats ni es consumeixin molts aliments

Per això és molt important actuar quan es detecten els primers símptomes per tal d'oferir solucions tan aviat com sigui possible. Una de les coses que hem de fer és controlar el pes.

4.1. Control del pes: com ens hem de pesar?

- Ens hem de pesar sempre a la mateixa hora i, si és possible, al matí després de llevar-nos
- Ens hem de pesar sempre a la mateixa bàscula (la de casa o la de la farmàcia habitual)
- Hem de procurar dur cada vegada el mateix tipus de roba (per exemple, el pijama a casa o la roba habitual de carrer a la farmàcia)
- És molt útil apuntar el pes en una agenda o calendari
- Ens pesarem un cop cada mes



4.2. Pèrdues de pes

Cal parar atenció als canvis de pes i s'ha de consultar el metge en aquests casos:

- Quan es produeix una pèrdua de pes involuntària de 3 kg o més
- Quan es perd el 10% del pes habitual de forma involuntària durant els darrers 6 mesos

4.3. Com comptabilitzar les racions dels aliments que ingerim

Una manera de saber si cada dia mengem les racions recomanades dels diferents grups d'aliments és fer-ne el recompte. A continuació, trobareu un quadre on podreu calcular la vostra ingesta diària. Per fer aquest exercici, el que us pot resultar més còmode és fer memòria dels àpats del dia anterior: recordar què va menjar per esmorzar, a mig matí, per dinar, berenar i sopar.

Per emplenar-lo, també us serà molt útil consultar les mesures donades a les pàgines 15, 16 i 17 del punt 3.4, on hi ha anotades les racions dels aliments més habituals. Recordeu què va menjar i en quina quantitat per trobar les racions dins de cada grup d'aliments.

Per exemple, si al matí va prendre un got de cafè amb llet i unes torrades amb mantega, a la fila de l'**esmorzar** heu de posar:

- Per les torrades, una **x** a la columna dels **farinacis**
- Pel cafè amb llet, una **x** a la columna dels **lactis**

- Per la mantega, una **x** als **olis i greixos**
- Pel **sucre**, una **x** per cada cullerada que us n'hi vau posar

Després, fareu el mateix amb la fila del **mig matí**, i així amb tots els àpats, apuntant els plats que vau menjar de carn, de verdures, i els gots d'aigua que vau beure amb els àpats i entre hores. I no us oblideu de comptar l'oli que utilitzeu per cuinar: compteu que una cullerada sopera és una ració de greixos.

	Farinacis	Fruita, verdura	Olis i greixos	Lactis	Carn, peix, ous	Sucres	Aigua	Exercici
Esmorzar	X		X	X		X		
Mig matí								
Dinar								
Berenar								
Sopar								
Total								
Racions recomanades	De 4 a 6	5 entre els dos grups	3 a 6 cullerades	De 2 a 3	2 racions	Consum ocasional	De 5 a 10 gots	30 minuts al dia

Quan hagueu marcat tot el que heu menjat, àpat per àpat, anoteu a baix de tot, on diu **total**, la suma de totes les **x** de les diferents columnes: la dels farinacis, la de la fruita i verdura, la de l'aigua...

Llavors podreu comparar el nombre que surti amb la quantitat de **Racions recomanades** que teniu escrites a la part inferior. També heu de tenir en compte l'estona que dediqueu a caminar, al gimnàs...

Amb el que hagueu anotat, pregunteu-vos si surten les racions recomanades: dues peces de fruita diària, les dues o tres racions de lactis (entre la llet, els iogurts, els formatges...) o les dues racions de carn, peix, ous... Repasseu cada grup d'aliments i així podreu detectar les mancances de la vostra dieta i corregir-les.

5. L'alimentació en situacions especials

En cada etapa de la vida hi ha situacions especials i malalties que l'acompanyen. Aquí farem referència a les que són més habituals en les persones grans.

5.1. Pèrdua de gana

Les persones grans, de vegades, perden la gana i no els fa il·lusió menjar. La pèrdua de gana pot aparèixer per molts motius: per solitud, per les dificultats econòmiques, per les dificultats per preparar-se el menjar, perquè es pateix alguna malaltia, perquè es prenen medicaments que ho provoquen...

En aquests casos, per tal d'evitar la desnutrició, cal trobar la causa i que un metge avaluï l'estat físic i psíquic de cada persona. Aquí teniu uns consells que poden ser d'utilitat:

- Menjar poc i sovint, perquè, si no es té gana, veure massa menjar al plat cohibeix
- Cuidar l'entorn: parar taula, posar una vaixel·la bonica, servir els plats amb gràcia, intentar menjar acompanyat (convidar algú, anar a casa d'un familiar)...
- Triar preparacions gustoses i oloroses, com els guisats
- Menjar sempre calent, que és més apetitós i més aromàtic
- Augmentar el valor nutritiu d'un plat afegint-hi llet, mantega, oli, un ou dur o la clara, fruita seca en pols, formatge ratllat...
- Beure aigua i alternar-la amb la beguda de sucs, llet, orxata, llet d'ametlla...

5.2. Sobrepès

És important no passar gana i, per tant, mantenir els àpats: esmorzar i mig matí, dinar, berenar, sopar. El pes s'ha de perdre a poc a poc, i si es tracta de perdre només uns quants quilos, es poden seguir aquestes pautes:

- Menjar sense presses i mastegar bé
- Suprimir de la dieta el sucre i la mel i substituir-los per edulcorants com la sacarina
- Consumir lactis desnatats i semidesnatats (llet, iogurts, formatge...)
- Evitar menjar dolços, pastissos i rebosteria
- Reduir el consum de greixos (oli, mantega, embotits...)
- Fer coccions lleugeres i amb poc oli: planxa, forn, guisats suaus
- Beure aigua i evitar els refrescs i gasoses que porten sucres
- Reduir les racions i servir-se'n menys quantitat
- Augmentar el consum de verdura cuita i crua (amanides)
- A l'hora de sopar, substituir els plats d'arròs i pasta per verdura amb una mica de patata
- Reduir el consum de pa amb els àpats
- Esmorzar i dinar bé, però fer un sopar més lleuger
- És imprescindible caminar cada dia mitja hora per tal d'activar els processos metabòlics que afavoreixen el consum de calories i l'aprofitament dels nutrients

Obesitat

Es considera una malaltia i s'ha de fer una pauta dietètica personalitzada amb el metge o dietista. El pes s'ha de perdre a poc a poc

per evitar que el cos el recuperi de seguida: no hi ha dietes miraculoses que facin perdre quilos molt de pressa. El que és fonamental, si hi ha mobilitat, és fer exercici físic: caminar cada dia 30 minuts.

5.3. Diabetis

En aquesta edat, hi ha moltes persones diagnosticades de diabetis de tipus II, que acostuma a anar lligada al sobrepès. No és el mateix que la diabetis de tipus I, diagnosticada a la joventut. Els diabètics de tota la vida ja saben quines pautes han de seguir, però els que ho són de fa poc temps, han de fer un esforç per canviar els seus hàbits i seguir les pautes alimentàries que estableixen els professionals de la salut. Aquí hi ha uns quants consells:

- Fer diversos àpats al dia: esmorzar, mig matí, dinar, berenar, sopar i ressofó, i evitar llargues estones sense menjar
- Respectar la quantitat i les racions recomanades
- Fer una dieta baixa en colesterol i greixos saturats: sense embottits, formatges greixosos, llet sencera, mantega, rebosteria...
- Evitar el consum de sucres senzills d'addició (sucre, mel, fructosa) i substituir-los per edulcorants artificials com la sacarina
- És imprescindible fer exercici d'una manera regular, adaptat a les necessitats de cadascú: és ideal caminar cada dia, almenys, mitja hora
- Ser disciplinat amb la medicació pautada pel metge

Un dels objectius en els diabètics de tipus II que tenen sobrepès o obesitat és reduir el pes i reduir el greix abdominal: només que se'n perdin de 3 a 5 kg, s'experimenta una gran millora.

5.4. Hipertensió arterial

Com que la hipertensió és un factor que augmenta el risc de patir accidents cardiovasculars, cal esforçar-se a controlar-la. Per millorar els valors de la pressió s'han de seguir unes pautes dietètiques que solen ser efectives i estalvien medicació: cal reduir l'ús de la sal, però no del tot, per tal de no avorrir el menjar. N'hi haurà prou de prendre aquestes dues mesures:

- Cuinar amb menys sal
- No posar el saler a taula

Al cap d'un temps, es retroba el gust dels aliments. Per assaborir els plats, es poden condimentar amb llimona, all, julivert, ceba, herbes aromàtiques (com l'orenga o el romaní), pebre, safrà... De vegades, cal perdre una mica de pes i, si es fuma, es recomana deixar el tabac. Aquí hi ha uns quants consells més per reduir productes que són molt rics en sodi:

- Evitar les conserves (llaunes de tota mena), els aperitius i els embotits
- Evitar les salses preparades, els aliments precuinats i les sopes de sobre o de cubets
- No beure aigües minerals amb gas, gasoses i refrescs
- Reduir el consum de formatges secs i curats però augmentar el consum de llet i iogurts, perquè una dieta rica en calci ajuda a controlar la pressió arterial
- A la farmàcia venen sals baixes en sodi que donen molt bon sabor als aliments

5.5. Osteoporosi

És una malaltia que es caracteritza per la pèrdua progressiva del teixit ossi. Això provoca fragilitat i augmenta el risc de patir fractures, sobretot de les vèrtebres i del coll del fèmur. Hi ha més factors implicats en aquesta malaltia: les dones en són més propenses, l'edat avançada, la manca d'activitat física, el dèficit de vitamina D, la presència d'altres malalties i el consum d'alguns fàrmacs. La millor manera de prevenir l'osteoporosi és assegurant una bona aportació de calci per mitjà de la dieta:

- Els aliments del grup dels lactis (llet, iogurt, formatges...) ofereixen les condicions idònies per assimilar el calci que contenen perquè també porten vitamina D que ajuda a fixar el calci a l'os
- Hi ha altres aliments que contenen calci però no l'assimilem tan bé: els peixos petits amb espina (sardineta, seitó...), la fruita seca de closca (avellanes, ametlles...) i els llegums
- Cal que ens toqui el sol cada dia per poder sintetitzar la vitamina D
- És imprescindible fer exercici físic mentre es pugui, perquè l'activitat retarda la pèrdua de massa òssia i muscular
- El cafè i un excés de sodi o de fibra en la dieta dificulten l'absorció del calci

5.6. Sarcopènia

És la pèrdua de massa muscular que es produeix amb l'envelliment. Aquesta disminució de la massa comporta una pèrdua de la força muscular que es pot traduir en dificultats per moure's i mantenir l'equilibri. Aquestes afectacions augmenten el risc de patir caigudes i fractures i també predisposen la persona gran a ser més

dependent, ja que cada cop costa més caminar o pujar i baixar escales. Quan apareixen els símptomes de feblesa, s'ha de consultar un metge. Es pot recuperar el to muscular i cal tenir en compte:

- Fer activitat física i, si cal, uns exercicis de potenciació muscular que dissenyarà un professional
- Assegurar una bona aportació de proteïnes, incloent en la dieta diària aliments rics en proteïna animal: carn, peix, ous i productes lactis

5.7. Diarrea

La diarrea apareix com a conseqüència d'una alteració dels budells que no poden absorbir aigua. Les deposicions són més líquides, més voluminoses i més freqüents. Cal consultar el metge per saber-ne la causa i observar aquests consells:

- Per evitar la deshidratació, s'ha de beure líquid: aigua d'arròs, aigua de pastanaga, brous vegetals, infusions, algunes begudes especials per a esportistes que es venen als supermercats o dissoldre amb aigua uns sobres que es venen a la farmàcia i que contenen sals minerals
- Els líquids s'han de prendre a poc a poc, i fins que no es toleren bé, no s'han de prendre aliments sòlids
- S'han d'evitar els aliments rics en fibra i els lactis fins que la diarrea no hagi desaparegut
- Els primers aliments seran: arròs bullit, patata bullida, pasta petita, pa torrat, peix blanc o pollastre a la planxa, pernil dolç, poma cuita sense pell, codonyat i, quan la diarrea millori, iogurts

Restrenyiment

És un trastorn intestinal que es defineix com l'eliminació poc freqüent de la femta (una deposició cada tres dies), que té una consistència més dura. L'evacuació pot ser dolorosa i el restrenyiment provoca malestar abdominal. Cal demanar consell mèdic i no s'han d'utilitzar laxants si no estan recomanats pel metge. Aquests consells poden ser útils:

- És imprescindible estar ben hidratat: beure molta aigua (entre cinc i deu gots diaris) ajuda a estovar la consistència de la femta
- Amanir amb oli cru els aliments: es necessita el greix per tal de millorar el trànsit pels budells
- És fonamental ingerir aliments rics en fibra (pa integral, fruita, verdures, llegums...) però llavors s'ha d'augmentar la ingesta de líquid
- La immobilitat afavoreix el restrenyiment: caminar i bellugar-se afavoreix la motilitat intestinal

5.8. Insomni

A mesura que avança l'edat, el cos no necessita dormir tantes hores i el son és més superficial. Es parla d'insomni quan a una persona li costa molt agafar el son i no pot adormir-se, o bé quan es desperta moltes vegades durant la nit. Aquí teniu alguns consells:

- Fer activitat física (caminar, ballar, nedar...) i cansar-se perquè el cos descansi millor i dormi més hores seguides
- Reduir el consum de begudes estimulants com el cafè i el te i, sobretot, no beure'n a la tarda ni al vespre
- No menjar xocolata negra a la nit, perquè desvetlla

- A l'hora de sopar, és millor no menjar fruita rica en vitamina C (cítrics, kiwi, maduixots...) per postres, perquè la vitamina C té efectes estimulants
- Abans d'anar a dormir, beure un got de llet, perquè, per la seva composició, ajuda a agafar el son

6. Per saber-ne més

Per tenir més informació, podeu consultar els llibres següents:

L'alimentació en les persones grans, escrit per Pilar Betriu i Mercè Pi, diplomades en Nutrició Humana i Dietètica, editat per Pòrtic el 2003.

Informació i consells per promoure l'activitat física en les persones grans, escrit per Laura Coll, Sara Domènech i Antoni Salvà, publicat per l'Institut de l'Envel·liment de la Universitat Autònoma de Barcelona el 2009 i patrocinat per la Fundació Agrupació Mútua.

També podeu consultar diverses webs on hi ha informació molt clara i detallada:

Viure més i millor: activitat física i alimentació. Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. Disponible en línia a <http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir3446/index.html>

Hidratació i gent gran. Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. Disponible en línia a <http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/gentgran/index.html>

Alimentació i diabetis. Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. Disponible en línia a <http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir2624/doc5784.html>

Consells d'alimentació. Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. Disponible en línia a <<http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir1921/index.html>>

Alimentació equilibrada. Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. Disponible en línia a <<http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir1921/index.html>>

Hipertensió arterial. Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. Disponible en línia a <<http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir1971/doc9634.html>>

Els aliments rics en fibra. Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. Disponible en línia a <<http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir2622/index.html>>

7. Bibliografia

BETRIU, P.; PI, M. *L'alimentació de les persones grans*. Barcelona: Pòrtic, 2003.

CERVERA, P.; CLAPÉS, J.; RIGOLFAS, R. *Alimentación y dietoterapia. Nutrición aplicada en la salud y en la enfermedad*. 4ª edició. Madrid: Mcgraw-Hill / Interamericana, 2005.

COLL, L.; DOMÈNECH, S.; SALVÀ, A. *Informació i consells per promoure l'activitat física en les persones grans*. Barcelona: Institut de l'Envel·liment de la UAB, 2009. Patrocinat per la Fundació Agrupació Mútua.

DD.AA. *Nutrition et alimentation de la personne âgée*. Objectif Nutrition, La Lettre de l'Institut Danone, hors série, 1998.

L'alimentation des personnes âgées. Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles, París, s.d.

MACÍAS, J.F. (ed.). *Geriatría desde el principio*. Barcelona: Editorial Glosa, 2001.

REQUEJO, A.; ORTEGA, R. *Nutriguía*. Madrid: Editorial Complutense, 2000.

SALVÀ, A. (coord.). *Nutrición y envejecimiento*. Barcelona: Societat Catalanaoblear de Geriatria y Gerontologia - Glosa Ediciones, 1999.

Fundació Agrupació Mútua, amb la col·laboració de l'**Institut de l'Envel·liment** de la Universitat Autònoma de Barcelona, ha elaborat aquest llibre adreçat a les persones grans, amb la finalitat de difondre informació general sobre l'alimentació saludable i els seus beneficis.

