



Alimentación y Salud





Este manual ha sido elaborado gracias a la colaboración entre la Vocalía de Alimentación del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid y el departamento Médico de Novartis Consumer Health. Con la participación del Dr. Pérez Almeida y su equipo

ÍNDICE

pág	2	■	Alimentación y salud
	2	■	¿Qué es alimentarse bien?
	3	■	10 Consejos entorno a la alimentación
	4	■	¿Qué comer y en qué cantidad?
	5	■	Menú diario equilibrado
	6	■	¿Por qué cuesta alimentarse bien?
	7		Alimentación y . . .
	7	■	Falta de apetito
	8	■	Dificultad para tragar
	9	■	Dificultad para masticar
	10	■	Digestión pesada
	11	■	Demencia
	12	■	Diabetes
	13	■	Colesterol
	14	■	Hipertensión
	15	■	Osteoporosis
	16	■	Diarrea
	17	■	Estreñimiento
	18	■	Sobrepeso
	19		Alimentos aconsejados para cada caso
	27		Ayudas para una buena alimentación

Introducción

En todas las etapas de la vida, la alimentación es uno de los pilares fundamentales para mantener un buen estado de salud.

Pero cuando nos referimos a las edades más avanzadas, el cuidado de la alimentación es más importante.

Tanto si somos mayores como si cuidamos de alguien de más edad, es conveniente y necesario conocer cómo podemos asegurar que la alimentación sea correcta y que vamos por el buen camino para vivir muchos años y vivirlos de la mejor manera posible.

En este manual, elaborado por profesionales sanitarios, encontrará consejos prácticos para seguir una alimentación nutritiva, saludable... y deliciosa.



■ Alimentación y Salud

A través de los alimentos tomamos los nutrientes que necesita nuestro organismo, como las proteínas o las vitaminas. Estos nutrientes sirven para que todas las actividades que realiza nuestro cuerpo funcionen con normalidad.

Si nos alimentamos mal, nos faltarán nutrientes y esto puede provocar situaciones como:

- ▶ Debilidad y cansancio
- ▶ Mayor riesgo de caer enfermo
- ▶ Menor eficacia de la medicación
- ▶ Mayor dificultad para recuperarnos
- ▶ Mayor riesgo de fracturas de huesos
- ▶ Niveles elevados de azúcar o de colesterol
- ▶ Sobrepeso

Por ello, es conveniente asegurar que tomamos todos los nutrientes que necesitamos y en la cantidad adecuada.

■ ¿Qué es alimentarse bien?

Una alimentación correcta debe ser variada, suficiente y agradable.

Alimentación variada

Debe contener todos los grupos de alimentos.

(vea pág.4)



Alimentación suficiente

Debe aportar todos los nutrientes y en las cantidades adecuadas. En la página 4, veremos qué alimentos debemos comer, en qué cantidad y cuántas veces al día o a la semana.

Alimentación agradable

Alimentarse también debe ser un placer. Así, será más fácil asegurar que comemos lo suficiente.

■ 10 Consejos entorno a la alimentación

- 1 Mantener las horas de comer y el tipo de comida al que estamos acostumbrados, a no ser que nos encontremos en una situación que nos lo impida.
- 2 Nuestro estado de ánimo y de la memoria son muy importantes para asegurar que seguimos las recomendaciones dietéticas. ¡Si no estamos seguros de algo, mejor dejarnos aconsejar!
- 3 Es muy bueno buscar compañía para comer. Comer en solitario nos puede llevar a comer desequilibradamente.
- 4 Hay que hacer algo de ejercicio, aunque sea caminar un poco. Ayuda a abrir el apetito y a combatir el estreñimiento.
- 5 Controlar el sobrepeso nos facilitará movernos con más agilidad.
- 6 Debemos procurar hacer comidas de fácil digestión.
- 7 Beber es tan importante como comer: conviene tener agua o zumos siempre a mano.
- 8 Mantener la dentadura limpia y bien ajustada, para evitar problemas al masticar y tragar.
- 9 Luchar contra el insomnio: se debe combatir con la actividad física y buscando ocupaciones y distracciones durante el día.
- 10 Una buena preparación y presentación de los platos abre el apetito.

■ ¿Qué comer y en qué cantidad?

Una dieta variada y suficiente debe contener los grupos de alimentos de la tabla y cumplir unas cantidades al día o a la semana, tal como se indica en el número de raciones a tomar.

Grupos de alimentos	Cúanto es una ración	Cúantas raciones tomar
Lácteos Leche, yogur, queso, natillas, flan etc.	200 ml de leche (1 vaso) o 2 yogures o 80 g de queso fresco	2 ó 3 Raciones al día
Cereales y patatas Pan, sémola, tapioca, arroz, pasta, patatas	3 rebanadas de pan o 3 cucharadas soperas de cereales (30 g) o 60 g de pasta o 1 patata mediana	4 a 6 Raciones al día
Legumbres Guisantes, judías secas, garbanzos, lentejas, etc.	60 g de legumbres secas	2 ó 3 Raciones a la semana
Verduras Zanahoria, calabacín, lechuga, cebollas y espinacas (hojas), acelgas, judías verdes, tomate, puerros, coliflor etc.	1 plato	2 Raciones al día
Fruta Natural, licuada, almíbar o cocida	1 pieza mediana	2 ó 3 Raciones al día
Carnes y Aves Ternera, pollo sin piel, buey, caballo, cordero, conejo, cerdo, jamón cocido	100 g de carne	4 ó 5 Raciones a la semana
Pescados Pescado blanco (merluza, lenguado, rape, etc) y azul (atún, caballa, etc.)	120 g de pescado	5 ó 6 Raciones a la semana
Huevos	2 huevos	2 ó 3 Raciones a la semana
Grasas Aceite, mantequilla, margarina	2 cucharadas soperas	2 Raciones al día
Bebidas	5 vasos corresponden a 1 litro	5 a 8 vasos al día

■ Menú diario equilibrado

Para elaborar un menú equilibrado, bastará con seleccionar los grupos de alimentos y las raciones recomendadas que aparecen en la página 4 y repartirlos a lo largo del día.

Desayuno:

1 ración Lácteos + 1 ración Cereales + 1 vaso Agua

Media mañana

Infusión + 1 ración Fruta

Comida

1 ración Legumbres + 1 ración Verdura cruda +
1 ración Cereales + 1 ración Carne/pescado/huevos
+ 1 ración Fruta + 1 ración Grasas + 1 vaso Agua

Merienda

1 ración Lácteo + 1 ración Cereales + 1 vaso Agua

Cena

1 ración Verdura cocida + 1 ración Cereales
+ 1 ración Pescado/huevos/carne + 1 ración Fruta
+ 1 ración Grasas + 1 vaso Agua

Recena (opcional)

1 ración Lácteo

Ejemplo de Desayuno:

Un vaso de agua + una taza de café con leche con
3 cucharadas soperas de cereales

Ejemplo de Media Mañana

Una pieza mediana de fruta y una infusión

Ejemplo de Comida

Lentejas con arroz
Una pechuga de pollo con ensalada de guarnición
Una pieza de fruta mediana
Un vaso de agua y pan

Ejemplo de Merienda

1 vaso de leche con 2 tostadas y un vaso de agua

Ejemplo de Cena

Judías verdes con patata
Merluza con berenjena rebozada
Una pieza de fruta mediana
Un vaso de agua y pan

Ejemplo de Recena (Opcional)

Un vaso de leche



■ ¿Por qué cuesta alimentarse bien?

Es posible que comamos menos, que no variemos lo suficiente o que aprovechemos menos los nutrientes debido a causas como:

- **Producimos menos saliva**

Apreciamos menos los gustos y tenemos sensación de sequedad en la boca.

- **Nos cuesta más oler y distinguir los aromas**

El aroma de los platos abre el apetito. Si no olemos bien, perdemos la atracción por la comida.

- **Vemos y oímos menos**

¡Con la vista también se come! Y, además, si en la mesa no nos relacionamos con las personas de alrededor, el aburrimiento puede aparecer fácilmente.

- **El tubo digestivo está más desgastado**

Nos cuesta más digerir bien y aprovechar los nutrientes.

- **Hacemos menos ejercicio**

Por lo que tenemos menos apetito y se acentúa el estreñimiento.

- **Nos cuesta masticar**

Sobretudo los alimentos más duros.

- **Nos es difícil tragar**

Tanto líquidos como sólidos.

- **Diabetes, hipertensión y colesterol alto**

Nos limita el tipo de alimentos a tomar.

- **Osteoporosis**

Cuesta conseguir los nutrientes necesarios.

- **Demencias**

Nos complican las horas de comer.

- **Diarrea**

Perdemos mucha agua y la dieta es muy restrictiva.

Alimentación y . . . **Falta de apetito**

Debido a modificaciones del gusto y del olfato, falta de ejercicio físico, medicamentos etc.



■ Consejos Generales

- Realizar de 5 a 6 comidas al día y poco abundantes.
- Intentar satisfacer los gustos y costumbres del comensal.
- Tener siempre a mano alimentos para comer entre horas.
- Cuidar las presentaciones de los platos. Deben ser vistosas, atractivas y con variedad de texturas y colores.
- Mantener el ambiente ventilado, libre de olores de cocina.
- Servir los alimentos tibios. El vapor o aroma que desprenden los alimentos calientes pueden quitarnos el apetito.

Elaboración de Comidas

- Empezar con cocciones poco grasas (más fáciles de digerir y reducen la sensación de plenitud).
- No añadir caldo o agua a los alimentos, ya que reducimos el valor nutritivo de la dieta.
- Enriquecer los platos con: quesitos, queso rallado, mantequilla, aceite de oliva, frutos secos triturados, nata líquida, clara de huevo, etc.
- Seguir las recomendaciones de la dieta saludable (pág. 4).

Alimentación y . . .

Dificultad para masticar



Pérdida de piezas dentales, dentaduras postizas mal ajustadas, cansancio al masticar, etc.

Consejos Generales

- Comer despacio.
- Realizar de 5 a 6 comidas al día y poco abundantes.
- Elaborar platos en forma de puré o triturado de textura suave y homogénea, con una amplia gama de colores y formas (se pueden utilizar moldes o dar forma con una manga pastelera)
- Realzar los platos añadiendo pequeñas dosis de ingredientes con mucho sabor (hierbas frescas, especias, zumos de frutas)
- Es imprescindible respetar las normas de higiene para evitar contaminaciones alimentarias.
- Beber de 1,5 a 2 litros de líquido al día.
- Siempre que se pueda, realizar ejercicio físico (recuerde que el mejor ejercicio es caminar).

Elaboración de Comidas

- El triturado o puré se debe preparar preferentemente en el momento del consumo para evitar la pérdida de nutrientes y el riesgo de contaminación. Si se guarda el puré en la nevera, debe permanecer tapado y nunca más de 24 horas. Para más tiempo, congelarlo.
- Evitar la presencia de grumos, tropezones, huesos, espinas o filamentos.
- No añadir más líquido del necesario en el triturado ya que reduciría el valor nutritivo de la dieta.
- Seguir las recomendaciones de dieta saludable (pág. 4)

Alimentación y . . .

Dificultad para tragar



Puede costar tragar tanto líquidos como sólidos. Esta dificultad se denomina disfagia.

Consejos Generales

- Realizar 3 comidas completas (desayuno, comida y cena) y 2 ó 3 comidas suplementarias.
- Mantener horarios regulares en las comidas.
- Beber un litro y medio de líquido espesado al día.
- Incluir la máxima variación de alimentos para evitar el aburrimiento.
- No descuidar la presentación de los platos (se pueden utilizar moldes o una manga pastelera).
- Siempre que se pueda, realizar ejercicio físico (recuerde que el mejor ejercicio es caminar).

Elaboración de comidas

- Ablandar los alimentos sólidos adicionando líquidos (leche, caldo, salsas) para conseguir texturas suaves.
- Triturar y pasar por el chino los alimentos preparados para obtener texturas homogéneas: evitar grumos, espinas, huesos o tropezones.
- Uso de espesantes comerciales de venta en farmacias, gelatinas, harina de maíz, patata o huevo batido, que mezclados con líquidos y con la preparación adecuada, dan textura tipo flanes, purés, cremas, pudins, etc.
- Servir los alimentos a su temperatura adecuada (calientes o fríos).
- Seguir las recomendaciones de dieta saludable (pág. 4).

Alimentación y . . .

Digestión pesada



Digestiones lentas, sensación de peso en el estómago, dolor abdominal, eructos frecuentes ...

Consejos Generales

- Individualizar la dieta según la tolerancia de cada persona. Eliminar sólo los alimentos que provocan molestias digestivas.
- Comer lentamente y en pequeñas cantidades.
- Realizar 3 comidas completas (desayuno, comida y cena) y 2 ó 3 comidas suplementarias.
- Beber de 1,5 a 2 litros de líquido al día.
- Evitar acostarse inmediatamente después de las comidas.
- Evitar prendas de vestir ajustadas.
- Emplear condimentos suaves para potenciar el sabor de los alimentos (romero, tomillo, albahaca, etc...)
- Evitar el pan recién hecho, produce fermentación y es difícil de digerir.

Elaboración de comidas

- La consistencia de los alimentos debe ser blanda o fácilmente disgregable para evitar lesiones en el estómago.
- En el periodo agudo debemos evitar las frituras, los rebozados, los estofados y los rehogados.
- Los hervidos, la cocción al horno y las cocciones a la plancha disminuyen las molestias digestivas.
- Seguir las recomendaciones de dieta saludable (pág. 4).

Alimentación y . . .

Demencia



Deterioro de la capacidad intelectual, estados de confusión, cambios de conducta, etc.

Consejos Generales

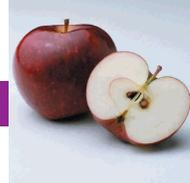
- Comer sentado en la mesa en un ambiente tranquilo para evitar distracciones.
- Utilizar grandes servilletas o delantales para evitar las manchas.
- Utilizar utensilios de plástico e inofensivos.
- Cuidar la presentación de los platos. Un plato bien preparado vale más que un plato muy lleno.
- Beber abundante líquido: de 1,5 a 2 litros al día. En caso de dificultad para tragar líquidos espéselos con un espesante de venta en farmacias.
- Los platos únicos pero completos son una buena solución para facilitar el trabajo del cuidador o familiar.

Elaboración de comidas

- Se pueden emplear todo tipo de cocciones: al vapor, al horno, plancha, frituras, rehogados, etc...
- En caso de dificultad para masticar, tragar o digerir ver las páginas 8, 9 y 10.
- Si le cuesta utilizar los cubiertos, resulta útil preparar comida para comer con las manos: croquetas, bolas de arroz, buñuelos, etc.
- Seguir las recomendaciones de dieta saludable. (pág. 4).

Alimentación y . . .

Niveles altos de azúcar en sangre.



Diabetes

Consejos Generales

- Nunca debe practicar la dieta “libre”.
- La dieta es el pilar fundamental. Siga las recomendaciones de dieta saludable teniendo en cuenta los alimentos que debe evitar. Lo que es bueno para el diabético también lo es para toda la familia.
- No saltarse ninguna comida a lo largo del día (de 5 a 6 comidas según el plan aconsejado).
- Se pueden incluir alimentos especiales para diabéticos en la dieta (comprobar etiqueta «sin azúcares añadidos» «light»), siempre bajo control.
- Los edulcorantes artificiales (sacarina, aspartamo, ...), la vainilla y la canela le ayudarán a endulzar los platos.
- Las bebidas light, las gaseosas y los berberechos u olivas son buena solución para tomar el aperitivo.

Elaboración de comidas

- Preparar dietas apetecibles y atractivas.
- La cocina ha de ser variada.
- Se pueden emplear todo tipo de cocciones: al vapor, al horno, plancha, frituras, rehogados, etc...
- Comer la fruta con piel y preferentemente como postre.
- Aumentar el consumo de alimentos integrales y ricos en fibra.
- Cocinar con aceite de oliva.
- Seguir las recomendaciones de dieta saludable (pág. 4).

Alimentación y . . .

Niveles altos de colesterol en la sangre.



Colesterol

Consejos Generales

- Realizar de 5 a 6 comidas al día y poco abundantes.
- Reducir el consumo de carnes rojas y aumentar el de pescados (3 veces por semana pescado azul).
- Si no existe sobrepeso tomar diariamente 10 ó 12 almendras o avellanas o 5 nueces.
- Evitar el sobrepeso (ver pág. 18).
- Evitar la hipertensión (ver pág. 14).
- Siempre que se pueda, realizar ejercicio físico (recuerde que el mejor ejercicio es caminar).

Elaboración de comidas

- Cocinar al horno, a la parrilla y al grill, no utilizar la salsa de la cocción.
- Los estofados permiten guisar el día anterior y luego desgrasar el alimento.
- Utilizar aceite de oliva para freír (escurrir bien el alimento y no dejar que el aceite humee).
- Se puede usar todo tipo de condimentos, (hierbas aromáticas, ajo, etc.) a excepción de las salsas industriales, nata y mantequilla.
- Retirar la grasa visible de los alimentos antes de cocinarlos.
- Aumentar el consumo de alimentos integrales y ricos en fibra.
- Seguir las recomendaciones de dieta saludable (ver pág. 4).

Alimentación y . . .

Aumento de la presión de la sangre.

Consejos Generales

- Eliminar la sal del salero y de la mesa.
- Condimentar los alimentos con ajo (amargo), hinojo, canela (dulce), clavo (realza los platos insípidos), menta (refrescante), pimienta (picante).
- Mantener horarios regulares en las comidas.
- Beber abundante líquido: de 1,5 a 2 litros al día.
- Siempre que se pueda, realizar ejercicio físico.

Hipertensión



Elaboración de comidas

- Utilizar cocciones que aumenten el sabor de los alimentos: fritos (escurrir bien el alimento y no dejar que el aceite humee).
- Cocer los alimentos en abundante agua y cambiarla a media cocción: carnes y verduras.
- Seguir las recomendaciones de dieta saludable (pág. 4).

Alimentación y . . .

El hueso se vuelve poroso y frágil, riesgo de fracturas (vértebras, muñeca, fémur...)

Consejos Generales

- Tomar diariamente de 2 a 3 vasos de leche entera o semidesnatada (rica en vitamina D) o su equivalente (2 yogures = 1 vaso de leche).
- El pescado pequeño (pescadito) o las sardinas en lata se aconseja comerlos enteros (las espinas son ricas en calcio).
- Disminuir el consumo de carnes (provocan una pérdida de calcio por la orina).
- Beber abundante líquido: 1,5 a 2 litros al día.
- Siempre que se pueda, realizar ejercicio físico al aire libre (la exposición al sol favorece la fabricación de vitamina D).
- Disminuir el consumo de alcohol.

Osteoporosis



Elaboración de comidas

- Se puede emplear todo tipo de cocciones: al vapor, al horno, plancha, frituras, rehogados, etc...
- Incluir frutos secos triturados con el mortero (almendras, piñones y avellanas) como ingredientes en la elaboración de platos.
- En caso necesario tomar alimentos o suplementos dietéticos ricos en calcio.
- Elaborar recetas incluyendo el queso como ingrediente.
- Seguir las recomendaciones de dieta saludable (pág. 4).

Alimentación y . . .

Diarrea



Desequilibrio del tránsito intestinal que ocasiona deposiciones líquidas.

Consejos Generales

- Realizar de 5 a 6 comidas al día y poco cuantiosas.
- Beber abundante líquido: de 1,5 a 2 litros al día (agua, agua de arroz o zanahoria con un poco de sal, bebidas de rehidratación oral) para reponer las pérdidas y evitar la deshidratación.
- Aliñar con zumo de limón.
- Ante una diarrea persistente se evitará comer durante las primeras 6 a 8 horas, asegurando la ingesta de líquidos cada 30 minutos.
- Cuando mejore la diarrea, incluir poco a poco alimentos nuevos (ver alimentos aconsejados en diarrea, pág. 19 y siguientes).

Elaboración de comidas

- Utilizar cocciones sencillas: hervidos, plancha y cocción al horno.
- Eliminar la leche de la dieta.
- Restringir los condimentos irritantes (pimienta, pimentón, vinagre, etc.)
- Tomar zumos naturales de manzana, plátano o uva, sin añadir azúcar.
- Tomar inicialmente las verduras en forma de puré fino, pasado por el pasapuré y coladas (sin cebolla y con patata).
- Seguir las recomendaciones de dieta saludable (pág. 4).

Resource Sinlac es un preparado lácteo sin lactosa, tipo leche, ideal para casos de diarrea

Alimentación y . . .

Estreñimiento



Dificultad en normalizar el ritmo de las deposiciones.

Consejos Generales

- Beber abundantemente: 1,5 a 2 litros al día.
- Esforzarse en mantener unos horarios para evacuar de modo regular.
- Es útil tomar un vaso de agua tibia o caliente o un zumo de naranja o 2 ó 3 ciruelas en ayunas, una infusión de semillas de lino o un yogur con ciruelas trituradas antes de desayunar.
- Siempre que se pueda, realizar ejercicio físico (recuerde que el mejor ejercicio es caminar).
- Si no puede caminar, movilizar el intestino con suaves masajes rotatorios en el abdomen en el sentido de las agujas del reloj.

Elaboración de comidas

- Incluir en la dieta alimentos ricos en fibra: integrales, frutas, verduras y legumbres.
- Es preferible la fruta sin pelar.
- No colar los purés de verduras, legumbres y frutas.
- Consumir las verduras crudas, al menos una vez al día.
- En caso necesario enriquecer la dieta con un alimento o suplemento dietético rico en fibra.
- Seguir las recomendaciones de la dieta saludable (pág. 4).

Resource le aporta la fibra extra que necesita en su alimentación Meritene Fibra completa la nutrición cuando no come lo suficiente

Alimentación y . . .

Sobrepeso



El sobrepeso aparece cuando el organismo recibe más calorías de las que el cuerpo necesita.

Consejos Generales

- Realizar de 5 a 6 comidas al día y poco cuantiosas. Comer despacio.
- No picar entre horas o bien picar un biscote, una zanahoria, media lata de berberechos, una bebida light o un vaso de gaseosa.
- Comer con platos de postre (las raciones parecen mayores).
- No comprar ni cocinar cuando se tiene hambre. Ir a comprar después de comer.
- Retirar la comida de la mesa después de servirse y no comer “lo que sobra”.
- Beber abundante líquido: de 1,5 a 2 litros al día.
- Siempre que se pueda, realizar ejercicio físico.

Elaboración de comidas

- Preparar dietas apetecibles y atractivas.
- La cocina ha de ser variada.
- Utilizar cocciones que aporten poca grasa al alimento: hervido, plancha, cocción al horno, vapor o microondas.
- Combinar las verduras con cereales y féculas: espinacas con garbanzos, ensalada de pasta, etc.
- Aumentar el consumo de alimentos duros que requieren mayor tiempo de masticación.
- Seguir las recomendaciones de dieta saludable (pág. 4).

Alimentos aconsejados para cada caso



LÁCTEOS

	Falta de apetito	Dificultad para masticar	Dificultad para tragar	Digestión pesada	Demencia	Diabetes	Colesterol	Hipertensión	Osteoporosis	Diarrea	Estreñimiento	Sobrepeso
Leche entera	●											
Leche desnatada												
Queso fresco												
Queso fresco sin sal												
Queso cremoso												
Queso seco y duro												
Queso bajo en grasa												
Requesón												
Yogur												
Yogur desnatado												
Flan												
Resource Sinlac												
Meritene Polvo												

- Muy adecuado
- Poco adecuado
- A evitar
- Modificar textura
Ver Elaboración de comidas

Alimentos aconsejados para cada caso



		Falta de apetito	Dificultad para masticar	Dificultad para tragar	Digestión pesada	Demencia	Diabetes	Colesterol	Hipertensión	Osteoporosis	Diarrea	Estreñimiento	Sobrepeso
CEREALES Y DERIVADOS		●	●	●									
	Pan blanco	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Pan integral	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Pan de molde	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Pan tostado	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Arroz / Pasta	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Arroz / Pasta integrales	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Galletas María	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Galletas Integrales	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Cereales ricos en fibra	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Bollería industrial	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Aperitivos salados	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Resource Cereales	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Alimentos aconsejados para cada caso



		Falta de apetito	Dificultad para masticar	Dificultad para tragar	Digestión pesada	Demencia	Diabetes	Colesterol	Hipertensión	Osteoporosis	Diarrea	Estreñimiento	Sobrepeso
CARNES Y PESCADOS		●	●	●									
	Pollo/pavo sin piel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Ternera magra	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Caña de lomo	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Conejo	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Carne de caza	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Jamón/pavo cocido	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Patés y foiegras	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Pescado blanco	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Pescado azul	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Pescado con espinas	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Marisco	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Adobados, salados y ahumados	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Resource Puré/Instant	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Alimentos aconsejados para cada caso



HUEVOS



Duro												
Pasado por agua												
Tortilla, revuelto												
Frito con poco aceite												
Resource Puré Instant												

GRASAS Y ACEITES



Oliva y semillas												
Mantequilla												
Margarina												
Crema de leche												
Nata												

Alimentos aconsejados para cada caso



AZÚCARES Y DULCES

Azúcar común												
Miel												
Endulzantes artificiales												
Chocolate												
Mermelada												
Gelatina												
Helados												
Dulces y pasteles												
Caramelos												

Alimentos aconsejados para cada caso



VERDURAS Y LEGUMBRES

	Falta de apetito	Dificultad para masticar	Dificultad para tragar	Digestión pesada	Demencia	Diabetes	Colesterol	Hipertensión	Osteoporosis	Diarrea	Estreñimiento	Sobrepeso
Verduras cocidas			●									
Verduras crudas												
Pimiento, cebolla, ajo												
Col, coliflor												
Zanahoria												
Legumbres												
Legumbres tamizadas												
Resource puré/Instant												
Resource Benefiber												
Meritene Fibra												

- Muy adecuado
- Poco adecuado
- A evitar
- Modificar textura
Ver Elaboración de comidas

Alimentos aconsejados para cada caso



FRUTAS

	Falta de apetito	Dificultad para masticar	Dificultad para tragar	Digestión pesada	Demencia	Diabetes	Colesterol	Hipertensión	Osteoporosis	Diarrea	Estreñimiento	Sobrepeso
Frescas y crudas												
Maduras y blandas												
Ácidas (naranja, limón,...)												
Almíbar												
Compota												
Frutos secos												
Resource Compota frutas												
Resource Benefiber												

- Muy adecuado
- Poco adecuado
- A evitar
- Modificar textura
Ver Elaboración de comidas

Alimentos aconsejados para cada caso

 BEBIDAS		Falta de apetito	Dificultad para masticar	Dificultad para tragar	Digestión pesada	Demencia	Diabetes	Colesterol	Hipertensión	Osteoporosis	Diarrea	Estreñimiento	Sobrepeso
		<ul style="list-style-type: none"> ■ Muy adecuado ■ Poco adecuado ■ A evitar ● Modificar textura Ver Elaboración de comidas 	Cubitos de caldo										
	Café												
	Té												
	Agua con gas												
	Infusiones												
	Vino												
	Resource Agua gelificada												

Ayudas para una buena alimentación

Los purés y papillas para adultos Resource le ofrecen:

- Más proteínas, energía, vitaminas y minerales.
- Preparación muy sencilla.
- Facilidad para masticar y tragar.
- Hechos como en casa.
- Bajo contenido en sal, colesterol, azúcar...
- 14 variedades para elaborar un menú completo.

• Desayunos y meriendas

• Comidas y cenas

• Postres



Cereales Instant



Puré



Puré Instant



Compota de Frutas

- Los estuches contienen varias raciones. Consulte a su farmacéutico.

Suplementos Meritene

Cuando es difícil llegar a los requerimientos diarios porque no come lo suficiente, Meritene es una forma fácil, eficaz y deliciosa de completar la nutrición.

Se presenta en sobres individuales que diluïdos en agua o leche se convierten en deliciosos batidos.

- Ricos en proteínas, energía, vitaminas y minerales.
- Sin sacarosa (azúcar común).
- Bajo en grasas y exento de colesterol.
- Avalado por estudios clínicos.

Resource es su plato principal en el desayuno, comida, merienda o cena, mientras que Meritene se toma como acompañamiento o entre horas.



Fibra, 15 sobres, 4 sabores



Polvo, 15 ó 50 sobres, 4 sabores

MERITENE
Completa la nutrición

RESOURCE[®]
Alimenta tu Salud

MERITENE[®]
Completa la nutrición



En Farmacias

 NOVARTIS

