



30/10/01

El Norte de Castilla

11/03/2001

La variedad y la personalización, claves para alimentarse mejor

C. M. VALLADOLID

La escritora especializada en el arte de los fogones, Inés Ortega acaba de publicar "Comer bien para vivir mejor". El libro, de la editorial Temas de Hoy, trata de ofrecer una serie de recetas sencillas que permitan mejorar la alimentación de nuestros mayores, para, a su vez, mejorar su calidad de vida.

"Comer bien para vivir mejor", aboga por la variedad y la individualización de la dieta de la tercera edad, ya que no todas las personas tienen las mismas necesidades nutricionales. Por eso, incluye consejos y recetas para enfermedades como la diabetes, el cáncer o la hipertensión, más frecuentes a edades avanzadas.

Ortega reclama, ante todo, moderación a la hora de comer. Una de las afecciones más frecuentes en las residencias de ancianos es, precisamente, la sobrealimentación. El 3% de los ancianos españoles reside en este tipo de instituciones. En general, el control nutricional que existe en estos centros es adecuado, y está realizado por profesionales que cuidan de las necesidades particulares de cada caso, ya que pueden convivir personas sanas con ancianos que presentan alguna patología.

En la dieta deberán abundar las verduras, las hortalizas y la fruta fresca, por las vitaminas y antioxidantes que contienen, además de aportar fibra y reducir el colesterol. Los productos lácteos son esenciales a la hora de prevenir la osteoporosis. También se podrán consumir carnes, preferiblemente de pollo o pavo, y pescado. Y se deberán evitar la carne roja, la mantequilla, las patés, el queso, el azúcar, los embutidos, los bollos y las galletas.