



UNIVERSITAT
A MANRESA

l'alimentació a les diferents **ETAPES de la VIDA**



**1er Grau
d'Infermeria
NUTRICIÓ**
Laura Esquiú

Alumnes:
Miquel Batriu
Anna Cos
Judith Obiols
Tatiana Sánchez
Carles Mayol



UNIVERSITAT
A MANRESA



1. L'alimentació a l'embaràs i la lactància // pàg 03

2. L'alimentació dels lactants i la primera infància // pàg 05

3. L'alimentació a l'edat escolar i a l'adolescència // pàg 07

4. L'alimentació a l'edat adulta // pàg 09

5. L'alimentació a la menopausa // pàg 11

6. L'alimentació a l'edat avançada // pàg 13

Bibliografia // pàg 15

1. L'alimentació a l'embaràs i la lactància

CARACTERÍSTIQUES DE L' ETAPA:

EMBARÀS: Els nou mesos de l'embaràs representen el període més intens de creixement i desenvolupament humà. Els criteris de les recomanacions diàries nutritives influeixen el bon curs de l'embaràs (prevenció de parts prematurs, baix pes, immunodeficiència) i estan orientades al present (necessitats de la dona i del fetus) i al futur (preparació de la mare al part i l'alletament). **Les necessitats en els embarassos de bessons i embarassos en noies adolescents són superiors a les de la dona adulta.**

LACTÀNCIA: L'augment de **les necessitats nutricionals i alimentàries de la dona lactant són superiors a les requerides durant la gestació** es relaciona amb la quantitat i qualitat de la llet (aproximadament 700 kcal/1l de llet). Durant els primer mesos de l'alletament però, les necessitats energètiques se satisfan amb les reserves de greix acumulades durant l'embaràs. **La secreció de llet madura i completa s'inicia del 7-14 dies postpart**, els primers dies la mare segrega **calostre (sèrum sanguini i llet), molt ric en proteïnes (sobretot IgA) que beneficien el sistema immunitari del nadó.**

ASPECTES FISIOLÒGICS MÉS IMPORTANTS:

EMBARÀS: Es caracteritza per ser l'etapa anabòlica per excel·lència; **l'increment de la gana i la set, comporta que el cost energètic durant la gestació augmenti 150kcal/dia durant el primer trimestre i 350kcal/dia durant el segon i tercer trimestre**, fins un total de 7-18 kg, segons IMC. Les necessitats nutritives són majors com a resultat de l'oxidació dels àcids grassos per obtenir els nivells màxims de glucosa pel fetus.

Aparell Respiratori: Canvis en la forma de respirar per augment de la pressió intraabdominal altera el volum del flux d'aire i consum d'oxigen.

Aparell Circulatori: Augment de la despesa cardíaca (DC) degut a elevació de freqüència cardíaca i alteracions en la TA (disminució fins la primera meitat, recuperació a la segona meitat i risc d'hipertensió crònica, gestacional o preclàmpsia-eclàmpsia) per augment del volum de sang (exemple: incidència de l'edema 60-75%) que es contraposa a la hemodilució (disminució de la concentració de vitamines i minerals en sang). Restricció immunitària. Augment de les concentracions de colesterol, colesterol LDL, triglicèrids i colesterol HDL.

Aparell Digestiu: Reducció de la mobilitat intestinal (restrenyiment), relaxació del càrdies (acidesa estomacal), basques i vòmits (normalment al matí en les primeres 12 setmanes). L'alimentació racional ajuda a prevenir parts prematurs i problemes lligats al desenvolupament del nadó (baix pes i talla, baixa resposta immunitària, etc.). És recomenable visitar el dentista abans de la concepció perquè la higiene bucal perquè està associada als canvis metabòlics.

Aparell Excretor: Necessitat d'orinar amb més freqüència que augment el risc d'infecció urinària, de l'eliminació dels nutrients per l'orina, de la conservació del sodi, etc.

Sistema Nerviós: Sensibilitat més acusada als canvis de temperatura ambiental, gust i olfacte.

Sistema Endocrí: Augment de secrecions hormonals a nivell placentari. L'hiperinsulinisme facilita l'anabolisme postpart i accelera el catabolisme en dejú. Per aquest motiu és molt important, repartir els menjars al llarg del dia, sobretot al final de l'embaràs.

Aparell Reproductor: Augment de flux vaginal, del volum de les mames i sensibilitat dels mugrons. Amenorrea (absència de menstruació durant l'embaràs per compensació de reserves de ferro) i lactogènesi (transformacions que capaciten a la mama com a òrgan productiu de lacti, a través de l'elaboració de quantitats mínimes de lactosa i albúmina).

Aparell Locomotor: Mal d'esquena, lumbar i ciàtica, a causa de canvis en la columna vertebral, que fan que la dona modifiqui els hàbits posturals. Després d'embarassos consecutius i/o intervals curts intragestacionals la disminució de les reserves maternes augmenta el risc de patir anèmia i descalcificacions.

LACTÀNCIA: En general es caracteritza per l'alteració dels patrons hormonals, estrògens, progesterona, lactògen placentari i prolactina. **A curt termini la lactància ajuda a la disminució de l'hemorràgia després del part**, augmenta la capacitat de la contracció uterina (oxitocina per la succió del nadó). **A llarg termini la lactància ajuda a la recuperació de la figura i del pes, i disminueix del risc d'osteoporosi, neoplàsia de mama i d'ovaris.**

NUTRIENTS AMB ELS QUE CAL TENIR UNA ESPECIAL ATENCIÓ

- **Àcid fòlic:** nutrient imprescindible durant l'embaràs. Es recomana una ingesta diària de 400 micrograms diaris tres mesos abans de la concepció i durant els primers tres mesos de l'embaràs. Fonts: fruites cítriques, nous, mongetes, llavors, fetge i verdures de fulla verda. Formació del tub neuronal, prevenció espina bífida.
- **Ferro i calci:** degut a les necessitats extraordinàries durant l'etapa, creixement ossi, dentari, hemoglobina per subministrar oxigen; el ferro, el trobarem en aliments càrnics (vermella) i en la soja. El calci en làctics com el iogurt, el formatge o la llet. 1200 mg/dia calci i 1000 mg/dia Fe.
- **Proteïnes:** El principal bloc de construcció per les cèl·lules del bebè. Fonts: ous, carn, peix, llet,...
- **Carbohidrats:** Proporcionen energia per la mare i el bebè. Fonts: pa, cereals, fruites, verdures,...
- **Greixos:** Energia a llarg plaç per al creixement. Desenvolupament del cervell del bebè. Fonts: carn, peix, ous, nous, llavors, olis, etc.
- **Líquids:** Ajuda a augmentar el volum de líquid, evita reestrenyiment i pell seca. Fonts: Aigua,...
- **Vitamina A:** Potencia la salut de la pell, vista i ossos. Fonts: Pastanagues, verdures de fulla verda,...
- **Vitamina C:** Formació dentària, i òssea. Millora l'absorció de ferro. Fonts: Cítrics, bròcoli, tomàquet, etc.

1. L'alimentació a l'embaràs i la lactància

PAUTA DIETÈTICA GENERAL:

GRUP D'ALIMENTS	RACIONS o FREQUÈNCIA RECOMENADA		CARACTERÍSTIQUES
	1er TRIMESTRE (2.300 Kcal)	2on i 3er TRIMESTRE (2.550 Kcal)	
Llet i derivats	3 racions / dia	3 a 4 racions / dia	Evitar llet, derivats làctics no pasteuritzats o pasta tova (feta, brie, camembert, mascarpone, recuit, mató, Burgos)
	Recomanacions generals: 4 / dia Llet i iogurt: 300 ml / dia Formatge fresc/burgos: 60-100 g/dia Formatge semicurat: 70 g/dia		
Carn, peix i ou	2 racions / dia	2 a 3 racions / dia	No consumir embotits crus o poc curats si no estan ben cuinats per evitar contraure toxoplasmosis (infecció paràsita). Atenció als productes que contenen ou cru o poc cuinat, si no es pot verificar, per l'etiqueta, que han estat elaborats amb llet pasteuritzada, no consumir. No és recomenable peixos predadors de gran dimensió com, per exemple, el peix espasa o emperador, la tonyina, etc
	Recomanacions generals: Carn: 160 g Peix: 200 g Pernil dolç: 160 g Ous: 50-60 g / dia = 2 uds Peix blau: 2-3 / setmana		
Tubercles, llegums i fruits secs	2-3 racions / setmana	3-4 racions / setmana	
	Recomanacions generals: Patates: 300 g / dia Llegums: 60 g / dia		
Verdures i hortalisses	4 racions / dia	6 racions / dia	
	Recomanacions generals: 250 g / dia		
Fruïtes	5 racions / dia	6 racions / dia	En cas que es prengui un suplement de ferro, cal prendre'l amb vitamina C (taronja, kiwis...) per millorar-ne l'absorció. No s'ha de barrejar amb llet.
	Recomanacions generals: Llegums: 200 g / dia		
Cereals, derivats i sucres	5 racions / dia	6-7 racions / dia	
	Recomanacions generals: Pa integral: 60 g / dia Arròs o pasta (crua): 70 g / dia		
Aliments greixosos	Recomanacions generals: 20-30 g / per apat		Es poden fer servir diverses tècniques culinàries, però sempre cal evitar les que comporten un excés de greix. Tant per cuinar com per amanir el menjar és convenient utilitzar oli d'oliva. No són recomanables els sucres i els aliments amb greixos, com les pastes dolces, els pastissos, els gelats, les lllaminadures, etc
Aigua: 1.5 - 2 l / dia No són recomanables les begudes gasoses, les refrescants ensucrades ni les estimulants (cafè, tè, coles...).			

INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA:

- La dona que alleta ha d'ingerir una bona aportació hídrica per assegurar que compensa la despesa que suposa la lactància (llet conté una proporció molt elevada d'aigua 88-90%)
- Cal moderar el consum de sal, i utilitzar sal iodada.
- Es recomana incrementar l'aportació energètica de la dieta en la dona que alleta en un 10-20%, en funció de si la dona fa una activitat física escassa, moderada o intensa.
- No hi ha cap aliment contraïndicat durant la lactància materna.
- Alguns aliments poden canviar el gust de la llet: espàrrecs, carxofa, col i coliflor, all, ceba...
- S'ha d'evitar begudes que continguin cafeïna i teïna.

2. L'alimentació dels lactants i la primera infància

CARACTERÍSTIQUES DE L' ETAPA:

Entenem per aquesta etapa el temps que viu l'infant des del naixement fins als 3 anys

- El creixement experimentat en aquesta etapa és el més ràpid en comparació a la resta d'etapes del cicle vital i està molt influenciat per l'entorn social, els pilars del qual són la família i el vincle d'aferrament.
- **Pes:** 1r any es triplica i 2n any es quadriplica.
- **Talla:** 45-50cm naixement; 75-80 1r any; l'interval de creixement varia del 2n any (20-25 cm) en endavant (10-15 cm).
- Una nutrició inadequada té conseqüències en el desenvolupament cognitiu, lingüístic, emocional i social, vertebat per la maduració biològica i l'estimulació sensorial. Durant els primers 6 mesos de vida el sistema nerviós i els òrgans de la sensibilitat són la font primària del coneixement conjuntament amb les emocions i la manera d'aproximar-se al món: el joc.
- La cura dels nadons fora de casa i la introducció primerenca d'aliments afecta de manera important l'estat nutricional dels nadons, que ha de modificar-se pels nounats prematurs.

Nounat amb desenvolupament normal: mitjana de gestació de 40 setmanes (37-42 setmanes). Pes aproximat 2500-3800g, mida 47-54cm.

Prematurs: sense importar el pes són aquells que neixen a la setmana 37 o abans, la qual cosa implica un desenvolupament incomplet.

ASPECTES FISIOLÒGICS MÉS IMPORTANTS:

Aparell Digestiu: Es necessita més de sis mesos per a que el tracte gastrointestinal maduri; els trastorns (còlics, reflux gastroesofàgic, diarrea o reestrenyiment en són exemples) que comporten la immaduresa no impliquen alteració en l'absorció dels nutrients. Al néixer som capaços de digerir greixos, proteïnes i sucres simples, i absorbir greixos i aminoàcids. En el transcurs de les primeres etapes de lactància el peristaltisme millora. L'alimentació, entre altres accions, funciona a través de reflexes del sistema nerviós central, que desapareixen i són substituïts per moviments dirigits. La dentició comença als 6-8 mesos.

Sistema Nerviós: Les neurones estan menys organitzades en comparació amb les d'un nen més gran (immaduresa). El cervell es desenvolupa a un ritme de 2 g / dia

Aparell Locomotor: Influeix en les aptituds per alimentar-se i en la quantitat de calories necessàries per l'acció. El control muscular és descendent, primer controla el cap i després les cames. Els nadons que gategen gasten més calories en aquesta activitat que els que no tenen mobilitat. Als 12-14 mesos inici de la marxa.

Distingim 3 períodes nutricionals segons la maduresa fisiològica:

Període Lacti: La llet (humana o fórmula adaptada) és l'únic aliment; immaduresa digestiva (certes proteïnes) i renal. Fins el 4-6 mesos.

Període de transició o beikost: La introducció d'aliments no lactis està lligada al desenvolupament neuromuscular que permet ampliar el món del nodrissó (coneixement dels aliments, masticació i distinció de gustos, olors i colors). Fins els 6-18 mesos.

Període de maduració digestiva: augment de l'eficàcia dels mecanismes fisiològics i immunitaris.

NUTRIENTS AMB ELS QUE CAL TENIR UNA ESPECIAL ATENCIÓ

- **Mitjana de les necessitats calòriques els sis primers mesos (0-6 mesos):** 108 cal/Kg de pes corporal.
Proteïnes: 2,2 g de proteïnes/Kg de pes corporal.
Fluor: 0,1mg/dia.
Sodi: 120 mg en nens de zero als cinc mesos.
- **Mitjana de les necessitats calòriques dels sis als dotze mesos (6-12 mesos):** 98 cal/Kg de pes corporal.
Proteïnes: 1,6 g de proteïnes/Kg de pes corporal.
Fluor: 0,5mg/dia dels set als dotze mesos.
Sodi: 200 mg dels sis als dotze mesos.
- **Lípids:** no existeix quantitat específica ni existeix restricció. La llet materna proporciona el 55% de les seves calories provinents dels greixos. El consum del colesterol no s'ha de restringir durant la lactància per la necessitat d'aquesta substància, i els seus metabòlits relacionats amb el desenvolupament de les gònades i el cervell. **Els nounats utilitzen amb més regularitat els lípids per generar energia i proveir als diferents òrgans: fetge, cervell, músculs i cor.** No toleren bé el dejú, precisament perquè utilitzen amb rapidesa fonts d'energia tant carbohidrats com greixos. L'efecte del dejú explica en gran mesura perquè els nadons no dormen durant la nit.
- **Fluor:** s'incorpora en l'esmalte de les dents formades o que encara no han brotat. La falta pot provocar caries primerenques, i l'excés taques en les dents en etapes posteriors.
- **Vitamina D:** necessària per a la mineralització òssia amb calci, la llet materna és pobre en aquesta vitamina.

2. L'alimentació dels lactants i la primera infància

PAUTA DIETÈTICA GENERAL:

GRUP D'ALIMENTS	RACIONS o FREQUÈNCIA RECOMENADA	CARACTERÍSTIQUES
Llet i derivats	Recomanacions generals: Època de diversificació progressiva: llet: 500- 600 ml/dia mínim	Fins els 6 mesos només llet materna; si es consumeix llet artificial, es pot començar a introduir aliments diferents a partir dels 4-5 mesos de manera progressiva. La recomenació de l'OMS respecte la lactància materna és fins els 2 anys. Logurts: A partir del 8 mes. Poden ser naturals, sense sucre o amb papilla de fruita. Llet de vaca vs materna: Quantitativament: més rica en proteïnes, Ca, P, Na però pobre en sucre Qualitativament: proteïnes al·lèrgiques (lactoglobulines), caseïna (poca digestibilitat), absència de immunoglobulines, pobre en lactosa (menor absorció de Fe, Ca, P), fracció lipídica pobre en àcid linoleic
Carn, peix i ou	Recomanacions generals: Lactants carn: 10-15 g / dia fins a 40-50 g / mes. Primera infància carn/peix: 80-100 g / dia Ou: 2-3 / setmana	Carn: A partir del 6 mes es pot introduir el pollastre i posteriorment la resta de carns, vedella, xai, conill, etc. Formes de presentació: triturades amb patata i verdura. Peix: A partir dels 9 mesos començar amb els peixos blancs (lluç, rap, llenguado) amb cura per la gran capacitat de produir intolerància al·lèrgica i les espines. Ous: Paral·lelament al peix es pot introduir la gemma cuita però caldrà esperar per consumir l'ou sencer fins els 12 mesos.
Tubercles, llegums i fruits secs	Recomanacions generals: llegums: 1-2 / setmana; sense cutícules a partir dels 2 anys	A partir dels 18 mesos es poden afegir llegums als pures de verdures, a l'arròs i als cereals per substituir a les carns.
Verdures i hortalisses	Recomanacions generals: 1 - 3 anys: 2 racions de 75-100 g / dia aproximadament 200 g/dia.	S'introdueixen a partir del 6 mes en forma de pures de patata, mongeta verda, carbassó, etc. Evitar al principi les verdures amb continguts nitrats elevats (espinacs, bledes, nap) i/o les que són molt aromàtiques (col, coliflor, espàrrecs). Afegir sempre una culleradeta d'oli al pure sense sal.
Fruïtes	Recomanacions generals: Primera infància 200 g / dia	Es poden introduir a partir 5 mes en presentacions de suc de fruita, més endavant en papilles (però no han de substituir la racció de llet). Les més recomanades són: taronja, poma, pera, raïm, pruna. Evitar fruites al·lèrgiques: maduixa i maduixots, gerdos, kiwis i préssec.
Cereals, derivats i sucres	Recomanacions generals: Primera infància Pa: 50-60 g / dia Patates, arròs, pastes: 200 g / dia	Introduir als 5-6 mesos, mai abans 4 mesos. A partir dels 7-8 mesos cereals es poden barrejar amb gluten.S'ha de mantenir l'aport mínim diari de 500 ml. Cereals infantils enriquits amb ferro, barrejats amb aigua o llet materna. L'arròs sol ser un dels primers aliments per la seva fàcil digestió i és hipoal·lèrgic (baix risc de produir al·lèrgies alimentaries).
Aliments greixosos	Recomanacions generals: Primera infància oli i mantega: 20-30 g/dia	

Aigua: 135-150 mL / kg / dia (fins els 6 mesos) i 90-130 mL/kg/dia (6-12 mesos)

INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA:

- Les textures: la boca és altament sensible, aliments amb grumolls suaus produeixen sensació desagradable d'ennuegament.
- La posició: es relaciona amb l'ennuegament, malestar al menjar i infeccions d'oïda, als primers mesos es recomana posició semirecta, posició sedestació amb cullera, ús de cadira alta quan el nen es senti amb seguretat.
- **Fins els 6 mesos:** L'alletament matern és l'ídoni (llevat de contraindicacions per al nen i la mare) tan a nivell fisiològic com psicològic (vinde d'aferrament). Les preparacions de fórmula adaptada amb llet de vaca presenten limitacions qualitatives (presència de caseïna, absència immunoglobulines, ...)
- **A partir dels 4-6 mesos fins els 12 mesos:** Es comencen a introduir altres aliments de manera progressiva però prudent (valorant la tolerància) farina, fruita (aportació de vitamines), verdura (aportació sals minerals) i proteïnes (carn, peix i ou). A partir de l'any s'utilitza llet de vaca.
- **1-2 anys:** A fi i efecte de cobrir les necessitats nutritives cal fer 4 preses al dia (esmorzar, dinar, berenar i sopar).

3. L'alimentació a l'edat escolar i a l'adolescència

CARACTERÍSTIQUES DE L' ETAPA:

En aquesta etapa es poden distingir dos períodes:

Segona infància: comprèn dels 3 anys fins a la pubertat. Es caracteritza per un creixement lent però continu, molt sensible a qualsevol carència o desequilibri. Cal tenir en compte que la conducta i els hàbits alimentaris s'estableixen en aquesta etapa (el model d'estructura bàsica social és la família). Al començament de la etapa, hi ha poques necessitats energètiques i es manifesta amb poca gana i/o desinterès pels aliments. Cap als 8-9 anys es pot observar un augment de la gana degut a les majors necessitats energètiques.

Adolescència: Comença a partir dels 12 anys en nenes i fins a 16 anys en nens (límits cronològics poc precisos). S'intensifica el desenvolupament físic i psíquic, augmentant molt les necessitats nutricionals. Durant aquesta etapa té lloc un important increment de la talla i la massa corporal (20% talla i 50% pes que es distribueix de manera desigual en nois que en noies). En l'adolescència les necessitats energètiques són superiors a la resta de les etapes de la vida.

ASPECTES FISIOLÒGICS MÉS IMPORTANTS:

Segona infància:

- **Perfeccionament del desenvolupament físic i motor:** adquisició de força, coordinació i flexibilitat a través del joc i l'esport.
- Els canvis són graduals i continus per ajustar-se al ritme corporal.
- **Distribució desigual per sexes:** els nens desenvolupen més les habilitats físiques (per exemple corren més) i les nenes l'agilitat i l'equilibri.
- A partir dels 8 anys ja podem començar a parlar de l'establiment definitiu de la motricitat fina.
- El control del cos està relacionat amb la capacitat d'autoestima, de pertinença al grup.

Adolescència:

- Maduració sexual i capacitat reproductiva (diferència major des del període prenatal); l'entrada la delimita la menarquia i la presència de sèmen, per nenes i nens respectivament, i per ambdós la presència de pèl púbic.
- Canvis en els caràcters sexuals primaris i secundaris: pèl, cicle menstrual, glàndules mamàries, etc.
- Desenvolupament sobtat amb distribució desigual en nenes que en nens (D: 9-13 anys i H: 10-16 anys)

NUTRIENTS AMB ELS QUE CAL TENIR UNA ESPECIAL ATENCIÓ

- **Aigua:** (1,2 - 1,5 g / 1000kcal): per el manteniment de l'equilibri hidrosalí.
- **Proteïnes:** (10-12% , 1,1 gram/kg): període de creixement continu.
- **Hidrats de Carboni:** (55-58%): grans necessitats energètiques. Sobretot en adolescència.
- **Lípids:** (30-33%): per a les funcions energètica, estructural sobretot com a vehicle de transport de vitamines.
- **Calci:** (800 mg/dia): mineralització i creixement de la massa òssia.
- **Ferro:** (10 mg/dia): augment hemoglobina, desenvolupament glòbuls vermells i teixit muscular.
- **Zinc:** (10 mg/dia): per a síntesi de proteïnes.

PAUTA DIETÈTICA GENERAL:

GRUP D'ALIMENTS	RACIONS o FREQUÈNCIA RECOMENADA	CARACTERÍSTIQUES
Llet i derivats	Recomanacions generals: Llet (0.5l/dia) iogurt i formatge: 3-4 racció / dia (600-850 ml / dia més 1 ració de formatge)	Lactis: Llet, formatge no gras o iogurt. Llet: sencera (si el metge ho indica desnatada) es pot complementar amb un iogurt o porció de formatge.
Carn, peix i ou	Recomanacions generals: Carn o peix: 150-200 g / ració / d Ous: 1 diari, màxim 4 / setmana. Peix i marisc: 3-4 racions / setmana Carns magres: 3-4 setmana	Limitar: Carns greixoses i embotits, hamburgueses i salsitxes. No cal consumir carn cada dia es pot combinar amb peix i cal que sigui variada: vedella, porc, pollastre, conill, xai, etc. Estimular el consum de peix i sobretot peix blau, exemple: sardina, caballa. Preveure el consum indirecte d'ou: salses, flams, natilles, etc.
Tubercles, llegums i fruits secs	Recomanacions generals: Fruits secs: 3-7 racions / setmana	Estimular el consum de llegums: alt valor biològic i de proteïnes vegetals.
Verdures i hortalisses	Recomanacions generals: >3 dia 1 amanida	Les verdures han de ser el plat base i a més a més la font de les guarnicions per carns, peixos i ous. Estimular el consum d'aliments crus (gazpacho, sopa freda, amanida).
Fruïtes	Recomanacions generals: 3 - 4 peces fruita / dia.	Fruïtes: peça o suc natural. Limitar el consum de suc industrials, ja que tenen l'inconvenient de la pèrdua de vitamines en el procés i sucres afegits entre altres.

3. L'alimentació a l'edat escolar i a l'adolescència

PAUTA DIETÈTICA GENERAL:

GRUP D'ALIMENTS	RACIONS o FREQUÈNCIA RECOMENADA	CARACTERÍSTIQUES
Cereals, derivats i sucres	Recomanacions generals: Pa, cereals integrals, arròs, pasta, patates: 4 - 6 racions / dia	Cereals: pa (amb oli d'oliva, mermelada o mantega), evitar rebosteria i preferiblement casolana. Moderar el consum de patata , sobretot com a guarnició a carns i peixos. Limitar el consum de pastes (macarrons, espagettis, pizza) com a primer plat. L'arròs i el blat són una bona alternativa per combinar amb les verdures i hortalisses. Evitar sucres refinats (reposteria, refrescs, ensucrats).
Aliments greixosos	Recomanacions generals: oli d'oliva: 3-6 racions / dia. No ha de superar el 30% del total.	Evitar o disminuir greixos saturats i margarina, mantega, etc.
Aigua: 4 - 8 racions / dia		

INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA:

Trastorns freqüents:

Obesitat infantil: L'augment de la gana en alguns nens (a partir dels 8-9 anys) de forma exagerada es pot controlar amb aliments de baix pes calòric, com verdures i fruites (que atipen entre àpats), així com amb la moderació d' HC i greixos integrats en una pauta d'exercici físic regular (sedenterisme).

Vòmits i dolor abdominal:

En circumstàncies d'estrès o problemes psicològics molts nens tendeixen a vomitar, per evitar-ho s'aconsella una ingesta freqüent d'HC d'absorció lenta (pa, pasta, arròs, etc.), així com el recolzament d'un psicòleg per solucionar la somatització, un cop descartat l'origen fisiològic.

Hàbits absurds o erràtics: despreocupació dels hàbits saludables a favor del consum d'alcohol, tabac i altres drogues. Admirar un ideal d'esveltesa excessiu.

4. L'alimentació a l'edat adulta

CARACTERÍSTIQUES DE L' ETAPA:

Aquesta etapa transcórrer des del final de l'adolescència fins a la vellesa, aproximadament dels 18 als 65 anys, és per tant l'etapa més extensa de totes, en la qual intervenen un ampli ventall de factors socials, culturals i psicològics que garanteixen el potencial productiu (paternitat, categoria professional, drets socials, etc.). És una etapa on **les necessitats nutricionals es centren en el manteniment de l'estat fisiològic** ja que ja ha acabat el període de creixement.

ASPECTES FISIOLÒGICS MÉS IMPORTANTS:

La determinació de les necessitats energètiques ve donada per la interacció de diversos factors:

- **Gènere / mida corporal / massa muscular:** D'una banda, els homes normalment utilitzen entre el 5-10% més de calories, perquè tenen major massa corporal que les dones. El metabolisme dels músculs crema una major quantitat d'oxigen i necessita més energia que la continguda en les reserves de greixos. Per altra banda, les persones obeses no sempre cremen menys calories o posseeixen un índex metabòlic menor.
- **Activitat:** requereix energia durant l'exercici, però sobretot s'incrementa el cost energètic en el repòs posterior.
- **Estat de salut:** les malalties modifiquen les necessitats energètiques. Exemples: la febre augmenta la necessitat d'energia el 13% per cada grau centígrad; la inanició disminueix entre el 20 i 30%.
- **Hormones:** la tiroxina accelera el metabolisme, la falta d'hormona tiroïdea porta a l'augment de pes. L'hormona del creixement es relaciona amb el guany ponderal, el mateix que la pèrdua d'estrogen.
- **Variacions individuals:** el consum calòric entre individus durant una activitat moderada pot variar en un 20%. L'eficiència del metabolisme dels aliments varia entre persones.

NUTRIENTS AMB ELS QUE CAL TENIR UNA ESPECIAL ATENCIÓ

- **Aportació energètica:** (-5% per dècada) - Disminució energètica a partir dels 40 anys .
- **Glúcids:** (50-55%) - Aportació energètica. Sobretot els d'absorció lenta.
- **Lípids:** (30- 35%) - Reduir els greixos animals.
- **Proteïnes:** (12-15%) - Per al manteniment plàstic.
- **Calci, Ferro i Zinc**
- **Vitamines:** A, D, E, K i B i C
- **Aigua:** (1 - 1,5 ml/kcal) - per el manteniment de l'equilibri hidrosalí.

PAUTA DIETÈTICA GENERAL:

GRUP D'ALIMENTS	RACIONS o FREQUÈNCIA RECOMENADA	CARACTERÍSTIQUES
Llet i derivats	Recomanacions generals: 2-4 racions / dia	Llet (UHT, pasteuritzada, en pols, etc.) Llets fermentades (iogurts, bios, quefir, koumiss, etc.) Formatges (frescos, semicurats, curats) Derivats lactis (flams, natilles, gelats, etc.) Prioritzar els lactis desnatats
Carn, peix i ou	Recomanacions generals: 2 racions al dia, alternant: peixos i marisc: 3-4 racions / setmana carns magres: 3-4 racions / setmana ous: 3-4 racions / setmana	Carns: pollastre, conill, porc, vedella, corder, embotits Peixos: blanc, blau o gras, marisc Prioritzar el peix blau
Tubercles, llegums i fruits secs	Recomanacions generals: llegums: 2-4 racions / setmana fruita seca: 3-7 racions / setmana	Estimular el consum de llegums: alt valor biològic i de proteïnes vegetals.
Verdures i hortalisses	Recomanacions generals: 2 o més racions / dia	Riques en vit. C: tomàquet, pebrot, etc. Riques en carotens: pastanaga, carbassa, tomàquet, etc. Riques en àcid fòlic: espinacs, bledes, enciam, etc. Incrementar el consum de verdures
Fruites	Recomanacions generals: 3 o més racions / dia	Riques en vit. C: taronja, mandarina, pinya, kiwi, maduixes, etc. Riques en carotens: préssec, meló, papaia, mango Riques en fibres: kiwi, figa, prunes, poma Incrementar el consum de fruites fresques

4. L'alimentació a l'edat adulta

PAUTA DIETÈTICA GENERAL:

GRUP D'ALIMENTS	RACIONS o FREQUÈNCIA RECOMENADA	CARACTERÍSTIQUES
Cereals, derivats i sucres	Recomanacions generals: Pa, cereals integrals, arròs, pasta, patates: 4-6 racions / dia	Millor consumir productes integrals Derivats del blat integrals i refinats (farines, pasta alimentària, sèmols, pa, galetes...) arròs, blat de moro, sègol, ordi, malta, ... Patates, moniatos Reduir el consum de sucres refinats
Aliments greixosos	Recomanacions generals: oli d'oliva: 3-6 racions / dia	Evitar o disminuir greixos saturats i margarina, mantega, etc. Potenciar el consum d'oli d'oliva

Aigua: consum mig recomanat 1,5 l / dia

Vi i cervesa: Consum opcional i moderat en adults

Equilibrar la ingesta calòrica al grau d'activitat física. Per a mantenir-se sa amb els **paràmetres aconsellables d'Índex de Massa Corporal (19-25)**, cal ajustar el tipus i la quantitat d'aliments a la despesa metabòlica de cada persona, és molt important realitzar activitat física de forma saludable.

Una ingesta calòrica superior a la despesa repercutirà en un augment progressiu de pes, el que pot ocasionar diferents problemes, des d'alteracions osteoarticulars fins a metabòliques, com ara diabetis, hipertensió i dislipèmia.

Per a ajustar la ingesta calòrica, s'ha de tenir en compte l'edat, el sexe, l'alçada i l'activitat (sedentària, baixa activitat, activa o molt alta).

El càlcul dels requeriments calòrics estimats es fa amb l'equació següent:

Per als homes:

$$662 - 9,53 \times \text{edat (anys)} + \text{AF} \times (15,91 \times \text{pes [kg]} + 539,6 \times \text{altura [m]})$$

Per a les dones:

$$354 - 6,91 \times \text{edat (anys)} + \text{AF} \times (9,36 \times \text{pes [kg]} + 726 \times \text{altura [m]})$$

AF és el coeficient d'activitat física:

la mitjana és d'**1,0** per als **sedentaris**, d'**1,12** per als de **baixa activitat**, d'**1,27** per als **actius**, i d'**1,45** per als **molt actius**.

Per ajustar a l'edat, en el cas de les persones de menys de 30 anys, cal afegir 7 calories al dia si és dona i 10 si és home, per cada any inferior a 30. En el cas de més grans de 30 anys, cal restar 7 calories si és dona i 10 si és home, per cada any superior a 30.

INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA:

Alguns consells a tenir en compte:

- Mastegar i empassar amb la boca tancada.
- Beure i menjar asseguts o drets en lloc d'estirats.
- Sopar de manera moderada.
- Evitar les begudes excitants.
- Ingerir líquids i aliments amb fibra alleuja el restrenyiment.
- Comprar productes de bona qualitat.
- Emmagatzemar els aliments de manera apropiada, que eviti la contaminació d'uns sobre els altres.
- Mantenir la higiene en la manipulació dels aliments.
- Procurar menjar en companyia.
- Respectar els tres àpats principals.
- S'ha de beure quan es tingui set.
- Fugir de les dietes miraculoses.
- No són tan necessaris els suplementes de vitamines i minerals.

5. L'alimentació a la menopausa

CARACTERÍSTIQUES DE L' ETAPA:

En les **dones, entre els 40 i 50 anys** el cicle sexual s'enleix fins aturar-se, disminueixen les hormones sexuals. És un moment de canvis fisiològics i alteracions psíquiques. **Distingim entre: premenopausa, perimenopausa i postmenopausa.**

La menopausa no és una malaltia sinó una fase del cicle vital, els canvis i manifestacions de la qual poden ocasionar molèsties que es poden alleugerir, però en general només comporten assumir els canvis i es pot fer a través de: farmacoteràpia i teràpies complementàries (homeopatia, fitoteràpia, acupuntura, etc.) educació per la salut, dietoteràpia i activitat física.

Les manifestacions són molt variables i específiques, és a dir, estan molt lligada a factors socioculturals, psicològics i educatius. En altres paraules, depen de situacions externes al cos: dependència dels pares, independització dels fills i els nets.

ASPECTES FISIOLÒGICS MÉS IMPORTANTS:

- **La manca d'estrógen comporta:** sufocacions, irritabilitat, sequetat vaginal, artromiàlgies, parestèsies, i condueix a l'atrofia dels teixits del tracte urinari i vagina.
- Finalitza el sagnat menstrual, **disminuint per tant les necessitats de ferro. (de 18 a 8 mg al dia).**
- **Augmenten els greixos** en la zona abdominal.
- **Hi ha un major risc de malalties cròniques** com l'osteoporosi, descalcificació dels ossos i cardiopaties, increment de l'arteriosclerosi i dels factors de risc associats
- Es relaciona amb l'augment de pes (2-3 kg) i la disminució de massa muscular, encara que no n'és causa. Per tant, **es redueixen les necessitats energètiques.**
- **Els canvis hormonals afecten l'estat nutricional**, la falta d'estrógen i progesterona augmenta el colesterol total.

NUTRIENTS AMB ELS QUE CAL TENIR UNA ESPECIAL ATENCIÓ

- **Aportació energètica:** (-5% per dècada) - Disminució energètica a partir dels 40 anys .
- **Glúcids:** (55-60%) - Baixen les necessitats energètiques.
- **Lípids:** (30%) - Restringir-ne els d'origen animal (poder aterogen) i fomentar-ne els vegetals (oli d'oliva), i els àcids grassos poliinsaturats de cadena llarga (greixos de peix) per les seves propietats antitrombòtiques i depressores dels triglicèrids sangüinis.
- **Proteïnes:** (12-15%) - Etapa de manteniment.
- **Calci:** (1200 mg/dia a 1500 mg/dia) - Per evitar osteoporosis.
- **Altres minerals:** aportacions de valors iguals que els de la vida adulta.
- **Vitamines:** Iguals que en la vida adulta. Èmfasis amb la vitamina D, necessària per al metabolisme del fòsfor i calci.
- **Aigua:** És important una hidratació equilibrada per mantenir la diuresi (2l al dia). Es pot consumir en forma de té o infusions, rics en antioxidants (3 al dia).

PAUTA DIETÈTICA GENERAL:

GRUP D'ALIMENTS	RACIONS o FREQUÈNCIA RECOMENADA	CARACTERÍSTIQUES
Llet i derivats	Recomanacions generals: 1l diari de llet i derivats baixos en greix	Llet: semidesnatada o de soja. Formatge: fresc (burgos) poc curats o semigreixosos, mató. logurt: natural, amb fruites o cereals, cuallada. Limitar: llet i iogurts sencers, formatges curats, iogurts amb nata, nata líquida, llet condensada.
Carn, peix i ou	Recomanacions generals: Ou: no més de 3 / setmana Marisc: 1 / 2 setmana Carn vermella: 1 ració / setmana Carns magres: diàriament. Porc i Xai: esporàdic.	Carn magres: pollastre, gall d'indi, guatilles (aus sense pell), conill i llebre, peix. Limitar: ànec, embotits, foie-gras i patés, marisc i conserves, fumats i salats, vísceres. Embotit recomenat: pèril i salat i gall d'indi la resta cal evitar-los.
Tubercles, llegums i fruits secs	Recomanacions generals: cigrans, lleties, mongeta: diàriament. fruits secs: 2-3 / dia.	Anous, llavors de llí, ametlles, pipes carbassa es poden afegir als plats o en amanides.

5. L'alimentació a la menopausa

PAUTA DIETÈTICA GENERAL:

GRUP D'ALIMENTS	RACIONS o FREQUÈNCIA RECOMENADA	CARACTERÍSTIQUES
Verdures i hortalisses	<p>Recomanacions generals: 5 racions / dia Crucíferes: 3 vegades a la setmana Escarxofes i espàrrecs: mínim 2 vegades per setmana Verdures de fulla verda diàriament com guarnició de carn i peix. All i ceba: diàriament per afavorir plats. Diàriament: brou d'escarxofa.</p>	<p>Crucíferes: bròquil, coliflor, cols de Brusel·les, col, nap Verdures de fulla verda: espinacs, canònges, rúcula, escarola, bledes, créixents, etc. Verdures de color: tomàquet, pebrots, remolatxa, esbergínia i pastanaga. Altres: carbassó, carbassa, pepino, porro, xampinyons, bolets All: propietats antitrombòtiques, bactericides i diurètiques; millor aixefar-lo i dissoldre'l amb oli i romaní. Reduir el temps de cocció i consumir diàriament algun vegetal cru (no per la nit). Tècniques culinàries recomanades: al vapor, planxa, papillote.</p>
Fruïtes	<p>Recomanacions generals: 5 racions / dia</p>	<p>Fresca, amb pell i ben neta. Fruïtes vermelles: són riques en fitonutrients i vitamina C, amb propietats de detoxificació. Maduixes, gerds i els nabius tenen propietats antisèptiques (cistitis).</p>
Cereals, derivats i sucres	<p>Recomanacions generals: Pa: 20 g aproximadament pa integral o de sègol, mill o quinoa.</p>	<p>Cereals: pa, arròs, galetes tipus maria, cereals per esmorzar, farina diària Evitar o tan sols ocasionalment: bolleria industrial, precuinats amb ou, nata i greixos,</p>
Aliments greixosos	<p>Recomanacions generals: Oli d'oliva verge extra (1 cullarada), soja, llí o sèsam torrat Aguacate: és ric en omega 6; 1/4 en amanides.</p>	<p>Evitar o disminuir greixos saturats i margarina, mantega, etc. Potenciar el consum d'oli d'oliva</p>
<p>Aigua: consum recomanat 2 l / dia Evitar begudes molt calentes, alt contingut d'alcohol, amb gas i ensucrades o amb cafeïna.</p>		

INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA:

Alguns consells a tenir en compte:

- Disminuir la quantitat però augmentar la freqüència, sense presses i mastegant poc a poc.
- Disminuir el consum de greixos animals.
- Augmentar el consum de fruites, llegums i vegetals (especialment els de color verd fosc).
- Augmentar el consum d'aliments rics en calci.
- Ingerir 1l diari de llet i derivats baixos en greix.
- Evitar salses picants i l'excés de pebre així com els menjars precuinats.
- **Soja:** Les isoflavones de la soja són substàncies que actuen de manera semblant als estrògens; es pot consumir en forma de llet, iogurt, sopa de miso, tofu, etc.
- **Condiments:** curcuma, gingebre, farigola, etc. són rics en fitonutrients i antioxidants. Es poden utilitzar diàriament per condimentar els plats.
- **Cafè, alcohol:** disminuir (1 copa de vi al dia, 1 beguda amb cafeïna al dia).
- Minimitzar el consum de sal.
- Evitar el consum de sucres ràpids: dolços, sucre blanc, farines refinades, melmeades, caramels begudes ensucrades, etc.
- **El tractament amb estrògens de l'osteoporosi postmenopàusica té contraindicacions, per tant, la densitat òssia es focalitza en:** aliments (els productes làctics), exercici físic, prevenció (capital ossi constituït en l'adolescència), absorció del calci (evitar els fitats del segó dels cereals, les proteïnes, vitamina D, tabac, alcohol i cafè).

6. L'alimentació a l'edat avançada

CARACTERÍSTIQUES DE L' ETAPA:

És la darrera etapa del cicle vital, molt marcada per fenòmens biològics i culturals. No es tracta d'un període de decadència sinó d'un període dinàmic i llarg, malgrat l'augment de risc per contraure malalties i disfuncionalitat, que afecta a l'autonomia i la producció. Les generalitzacions en aquesta població són poc fiables ja que aquest col·lectiu es caracteritza per la seva heterogeneïtat. **Es considera població vella a les persones majors de 65.** S'estima que l'esperança de vida a Espanya és de 79,10 en homes i 85,30 en dones.

L'objectiu d'una alimentació saludable és mantenir l'equilibri del binomi salut i patologia que possibilita dur a terme les activitats de la vida diària (AVD).

ASPECTES FISIOLÒGICS MÉS IMPORTANTS:

Els canvis en la composició corporal que passen en l'envelliment poden alterar l'estil de vida, la presència de malalties agudes i/o cròniques tenen impacte en les necessitats nutricionals. **Algunes de les funcions alterades són:**

- **Reducció de la velocitat de conducció dels estímuls que afecta a la sensibilitat olfactiva i gustativa** que pot induir anorèxia i conductes alimentàries errònies (excessiu consum de sal o sucre)
- **Aparell cardiovascular:** disminució de la elasticitat dels vasos sanguinis i del volum del gast cardíac.
Augment de la pressió arterial.
- **Sistema endocrí i digestiu:** Pèrdua de la reserva funcional de les glàndules endocrines .
Reducció dels nivells d'estrogen i testosterona.
Disminució de la secreció de l'hormona de creixement.
Reducció de la secreció d'àcid clorhídric i enzims digestius.
Peristaltisme més lent.
Reducció en l'absorció de vitamina B12.
Falta de dents o dentadura que no ajusta bé.
Disfàgia o dificultat per deglutir.
- **Sistema renal:**
Reducció del nombre de nefrones.
Menys reg sanguini.
Velocitat de filtració glomerular més lenta.
- **Aparell respiratori:**
Reducció de la capacitat respiratòria.
Reducció de la capacitat de treball (resistència).

NUTRIENTS AMB ELS QUE CAL TENIR UNA ESPECIAL ATENCIÓ

- **Aportació energètica:** Disminueix molt el metabolisme basal (entre 10 i 20%). Cal mantenir una dieta superior a 1500 kcal/dia. Es recomana 25-35 kcal/kg/dia, depen de l'activitat física i les patologies associades.
- **Hidrats de carboni:** (50-55%) A través de glúcids complexos i els d'absorció lenta, és a dir, midons de tubercles, cereals, llegums, fruites, verdures i hortalisses.
- **Fibra:** (20-35 g/dia) A través de fruites, verdures i hortalisses, llegums i cereals integrals
- **Lípids:** (30-35%) A través d' olis vegetals, peix blau i fruita seca, i en menor proporció a través de carn, ous i llet.
Disminueixen les necessitats energètiques. Cal disminuir els lípids d'origen animal.
- **Proteïnes:** (1g /kg dia) Per el manteniment.
Aproximadament el 60% ha de ser d'alt valor biològic, és a dir, carn, peix, ous o mitjançant combinacions d'origen vegetal.
- **Vitamines:** Especial atenció a vit B6, B12, C i àcid fòlic, així com al Ca i al Fe.
- **Dèficit de Ca:** Més habitual en gent gran, està relacionada de manera negativa amb la disminució de lactis i calci (el café disminueix l'assimilació del calci) o positiva amb l'augment de la fibra, proteïnes, greixos o sal (disminució de l'absorció o augment de l'excreció), així com per una reducció de la capacitat d'absorció intestinal.
- **Dèficit de Fe:** S'associa a grans pèrdues de ferro de l'organisme (hemorràgies) o a una baixa aportació de ferro a través dels aliments (carns vermelles, vísceres, llegums i vegetals). Cal recordar que el ferro és poc assimilable si no va acompanyat de vitamina C (fruites i/o verdures). Atès que els signes d'anèmia ferropènica passen inadvertits en aquesta edat (pal·lidesa, insombri, cansament, etc.) és recomenable fer anàlisis de sang periòdiques.
- **Aigua:** (30 ml/kg pes) **És important una hidratació equilibrada per mantenir la diuresi.**

6. L'alimentació a l'edat avançada

PAUTA DIETÈTICA GENERAL:

GRUP D'ALIMENTS	RACIONS o FREQUÈNCIA RECOMENADA	CARACTERÍSTIQUES
Llet i derivats	Recomanacions generals: 2-3 racions / dia	Per la gent d'edat avançada sobretot es recomana consumir aquests aliments en format de iogurt descremat, formatge fresc i llet semidesnatada preferentment enriquida amb vitamines liposolubles. Aquests aliments ens ajudaran a assegurar la cobertura de calci. En casos especials s'aconsella la llet desnatada o succedanis a base d'atmella, soja o ambdues.
Carn, peix i ou	Recomanacions generals: carn: 2-4 racions / setmana peix: 3-4 racions / setmana ou: no més de 3 per setmana	Carn: Preparacions de fàcil masticació: mandonguilles, hamburguesa, tires de pit de pollastres. Preferentment carns magres. Peix: preparacions al vapor, cuites, a la planxa i acompanyat amb crema de verdures i/o amanides. Cal escollir peix sense espines. Ou: preferible realitzar la preparació cuits, al plat o en truita de verdures. El 60% de les proteïnes d'origen animal, aporten aminoàcids essencials.
Tubercles, llegums i fruits secs	Recomanacions generals: 4-6 racions / dia (combinat amb el grup de cereals, derivats i sucres) llegums: 2-3 racions / setmana	La patata ha de ser un element central de la dieta de les persones grans, conjuntament amb els cereals. Cal tenir en compte la textura i la presentació per tal de que sigui de fàcil consum. Els llegums seria recomenable preparar-los en forma de puré amb un 25% de verdura afegida a la preparació. El consum de llegums conjuntament amb les verdures i cereals, ajuden a aportar el 40% de proteïnes d'origen vegetals necessàries.
Verdures i hortalisses	Recomanacions generals: 1 ració al dia crua 1 ració al dia cuita	Les verdures crues en amanida han d'estar ben trossejades i també es pot contemplar la preparació com a suc vegetal. Les verdures cuites hauran d'estar ben cuites, en forma de puré o en forma de sopa.
Fruïtes	Recomanacions generals: 1 ració al dia cuita 3 racions o més al dia crues	La fruita cuita es pot preparar en compota, al forn o cuita. Les fruïtes en aquesta etapa es consumiran preferentment madures, ben rentades i si cap la possibilitat pelades. (papilles, suc, macedònies...)
Cereals, derivats i sucres	Recomanacions generals: 4-6 racions / dia (combinat amb el grup de tubercles, llegums i fruits secs)	Millor el consum de pa torrat combinat amb pans integrals rics en fibra. Cal cuidar la textura i presentació. S'aconsella reduir el consum sucre, no més d'un 5%
Aliments greixosos	Recomanacions generals: Olis consum moderat	Cal reduir el consum de lípids a un 30-35% de la ració energètica total. S'ha de moderar el consum de fregits i la preparació d'aliments amb salses. Seria recomenable que en cas de consumir un fregit, aquest reposi a priori en paper absorbent per tal d'eliminar l'excés d'oli.

Aigua: (30 ml/kg pes) **És important una hidratació equilibrada per mantenir la diuresi.**

INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA:

Destaquem els següents consells: fer 4 o 5 àpats diaris, consumir quantitats moderades, bona posició o asseguts, regularitat horaria, pes estable, augmentar el consum de farinacis i fibra, disminuir el consum de greixos animals, moderar el consum de sucres i sal i ser prudents amb el consum d'alcohol.

Factors importants en l'alimentació de la gent gran: hàbits adquirits, estat emocional, salut mental, insomni, vida social, grau d'afectivitat, pes o estat nutricional, alteracions en la masticació i digestió (sobrecàrrega renal: dietes hipoprotèiques) orèxia i dentadura, ingesta de líquids... .

Bases dietètiques d'algunes patologies freqüents en la gent gran: obesitat (DM, CI, apnees del son, etc.), diabetis (cetoacidosis, hipoglicèmia, retinopatia, etc.), HTA (pautes hiposòdiques per controlar IRN, angina de pit, arterioesclerosi, etc.), hipercolesterolèmia (cardiopaties, AVC), baix pes i suplementació nutricional, trastorns intestinals freqüents (diarres, reestrenyiment) i demències (l'alimentació ha de ser supervisada en funció de l'evolució de la malaltia perquè condiciona la capacitat per nodrir-se).

Hi ha grans diferències entre la composició corporal entre l'adult jove i el major. Si prenem com a referència un individu jove (20-25 anys) i un individu gran (70-75 anys) la composició de greixos és duplica (del 14% fins al 30% en la senectut).

Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. Canal salut. La salut de la A la Z [Pàgina web] [citada 2013 març 22].
Disponible a: <http://www20.gencat.cat/portal/site/canalsalut/menuitem.af261f715269a25d48af8968b0c0e1a0/?vgnextoid=7008850eff43d310VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vgnnextchannel=7008850eff43d310VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vgnnextfmt=default>.

Institut Català de la Salut. Lactància materna.[Pàgina web] [citada 2013 abril 1]
Disponible a: <http://www.ics.gencat.cat/3clics/main.php?page=GuiaPage&idGuia=229>

Cervera, P, Clapes, J., Rigolfas R. Alimentació i Dietoteràpia. Nutrició aplicada en la salut i malaltia. 3a edició. Madrid.Mc Graw-Hill Interamericana. 1999

Brown.J.E. Nutrición en las diferentes etapas de la vida. 3ra edició. Mèxic. McGraw – Hill Interamericana editoriales, S.A. 2010.

Infermeria virtual [Internet]. Barcelona: Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermeres de Barcelona; 2013 [consulta el 24 de març de 2013].
Disponible a: <http://www.infermeravirtual.com/ca-es/home.html>

Infermeria Virtual. A l'escola parlem del berenar [Internet]. Barcelona: [consulta el 13 d'abril del 2013].
Disponible en: <http://infermeravirtual.blob.core.windows.net/infermeravirtual-publish/invar/fa994607-8c1d-49d6-8bfa-a4b74f310ca5>

Cuadrado, C, Moreiras, O, Varela, G .Guía de orientación nutricional para personas mayores.[Pàgina web]; [citada 2013 març 22].
Disponible a: <http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-dispositi on&blobheadername2=cadena&blobheadervalue1=filename%3DGu%C3%ADa+de+orientaci%C3%B3n+nutricional+para+per+mayor es.pdf&blobheadervalue2=language%3Des%26site%3DPortalSalud&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1271659770648 &ssbinary=true>

Pons, A. Vergés, S. Col·lecció Eines; 5. L'alimentació a la gent gran. Generalitat de Catalunya: Departament d'Acció Social i Ciutadania [Revista on-line] 2009 [Consultat el 13 d'abril 2013]. Disponible a: http://www20.gencat.cat/docs/dasc/01Departament/08Publicacions/ Coleccions/Eines/Num_5/alimentaciogentgran.pdf