

S/

L'alimentació en els centres residencials per a persones grans

Seminari de presentació del document

20 de juny del 2023

Seminari de presentació del document

L'alimentació en els centres residencials per a persones grans

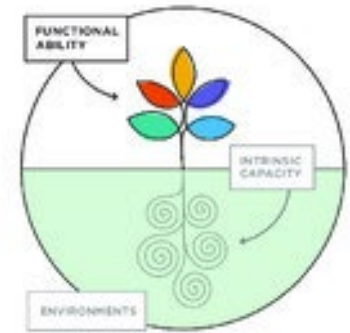
Envelliment saludable

Eulàlia Roure

20 de juny de 2023

Què entenem per envelliment saludable?

- L'Organització Mundial de la Salut defineix l'envelliment saludable com el procés de fomentar i mantenir la **capacitat funcional** que permet el benestar en la vellesa.

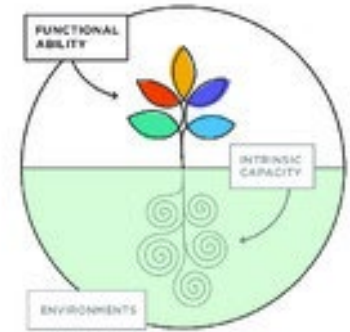


DECADE OF
HEALTHY AGEING
BASELINE REPORT
SUMMARY



Què entenem per capacitat funcional?

- La **capacitat funcional** consisteix a tenir els atributs que permeten a totes les persones ser i fer allò que per a elles és important.
- La **capacitat funcional** és la combinació de la **capacitat intrínseca** (memòria, capacitat de recordar paraules, força de prensió) de la persona, de l'**entorn** on viu la persona i de com la persona interactua amb el seu entorn

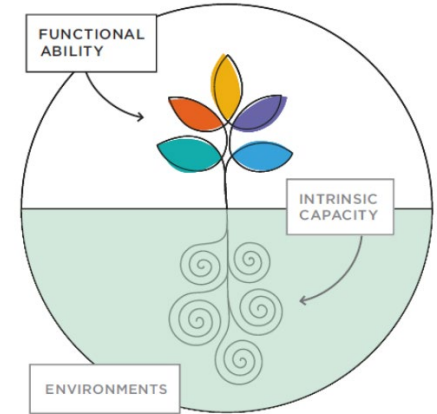


DECADE OF
HEALTHY AGEING
BASELINE REPORT
SUMMARY



La capacitat funcional inclou:

- ✓ La capacitat d'assolir les pròpies necessitats bàsiques: capacitat de vestir-se, prendre medicació i manegar els diners.
- ✓ La capacitat d'aprendre, créixer i prendre decisions.
- ✓ Mobilitat.
- ✓ La capacitat de formar i mantenir relacions.
- ✓ La capacitat de contribuir.

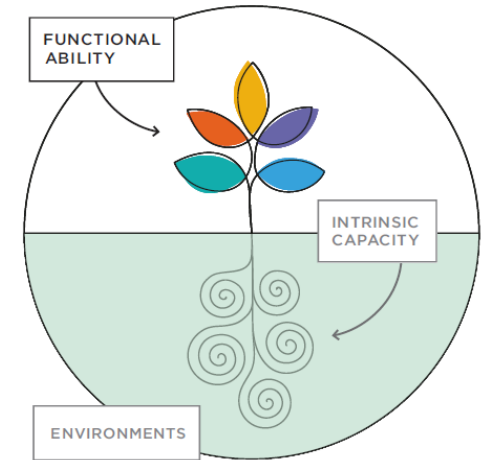


DECADE OF
HEALTHY AGEING
BASELINE REPORT



Per millorar la capacitat funcional l'OMS proposa 4 àrees d'acció

- ✓ Canviar com pensem, sentim i actuem envers l'edat i l'envelliment.
- ✓ Promoure comunitats que afavoreixen/fomenten les capacitats de les persones grans.
- ✓ Promoure l'atenció centrada en la persona i altres serveis que responguin a les necessitats de les persones grans.
- ✓ Proporcionar accés a centres de llarga estada a les persones grans que ho necessitin

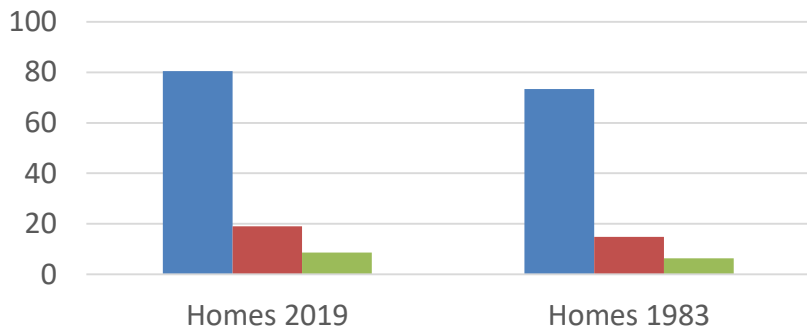


**DECADE OF
HEALTHY AGEING
BASELINE REPORT**

Esperança de vida per edats i per sexe.

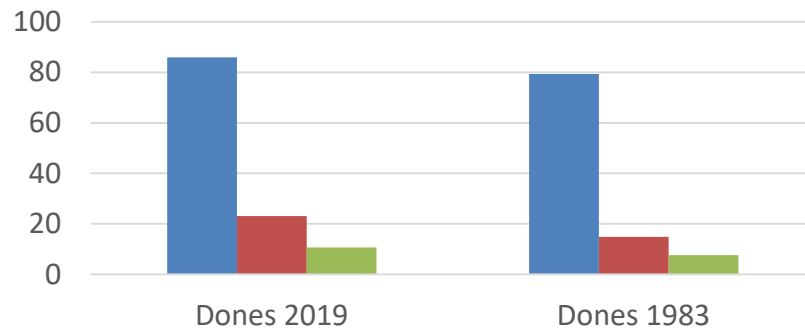
Catalunya. Font: Idescat

Homes



- Esperança de vida al néixer
- Esperança de vida als 65 anys
- Esperança de vida als 80 anys

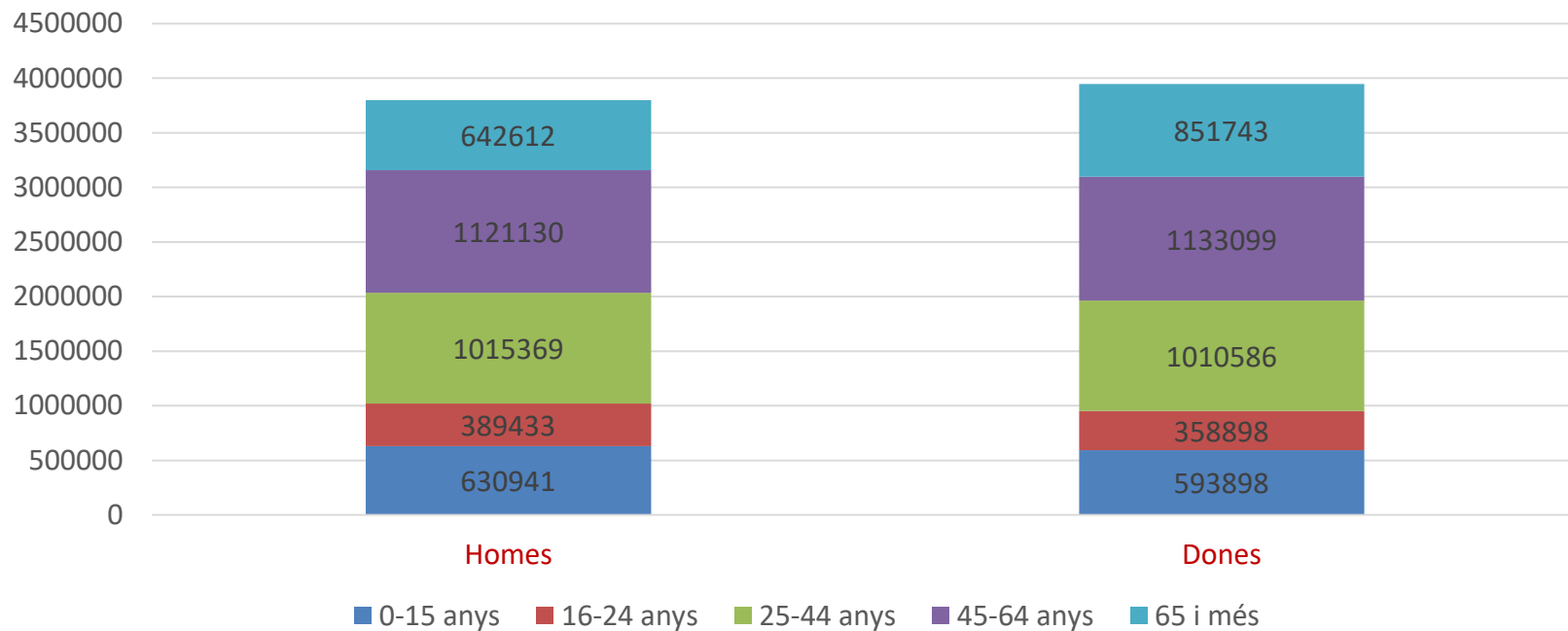
Dones



- Esperança de vida al néixer
- Esperança de vida als 65 anys
- Esperança de vida als 80 anys

Nombre de persones grans per grans grups d'edat i sexe, 2022.

Font: Idescat



Població centenària per sexe. Catalunya 2021.

Població centenària a 1 de gener. Per sexe. Catalunya. 2021.			
	Valor	Taxa per milió d'habitants	
Total	2.280	294,6	
Homes	355	93,5	
Dones	1.925	488,3	

Unitats: Nombre de persones.

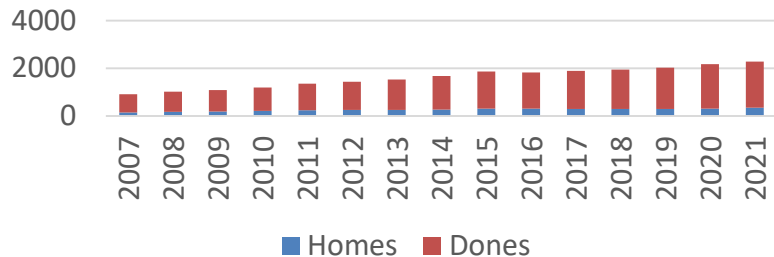
Font: Idescat. Estimació de la població centenària.

Evolució població centenària 2007-2021. Catalunya.

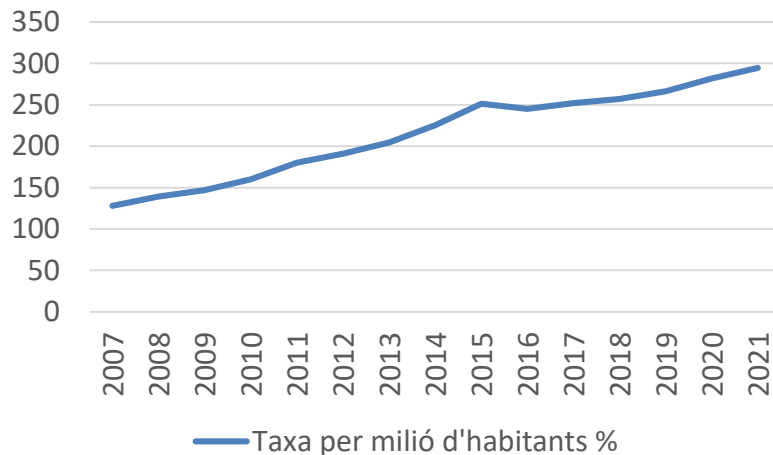
Font: Idescat

Taxa per milió habitants de la població centenària a 1 de gener . Catalunya 2007-2021. Font Idescat

Població centenària a 1 de gener per sexe, Catalunya 2007-2021. Font Idescat



Taxa per milió d'habitants %



Promoció de la salut en persones grans

➤ [Bases per a la promoció de l'envelliment actiu i saludable](#). 8 estratègies:

- Suport social i social i participació
- Entorn
- Ocupació
- Formació i aprenentatge
- Alimentació, activitat física i salut mental
- Prevenció de lesions no intencionades
- Serveis de salut
- Prevenció de riscos



Promoció de la salut en persones grans



➤ Empoderament persones grans:

- Informació i material de suport
 - Canal Salut
 - Idees per viure més i millor
- Firagran. Jornada tècnica

➤ Informació i material de suport per a professionals

- Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable
 - Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut
- Recomanacions per a activitats adreçades a les persones grans en el context de la COVID-19



Promoció de la salut en persones que viuen en centres residencials per a persones grans

- **Programa de suport a la promoció de l'alimentació i l'activitat física saludable en centres sociosanitaris i en residències**
 - Formació
 - Enquestes
 - Revisió menús
- **Programa de formació de professionals a centres residencials de persones grans. Conjuntament amb els serveis territorials i el Departament de Drets Socials.**
 - Fragilitat
 - Benestar emocional
- **Documents de suport:**
 - Document de bases d'envelliment actiu i saludable.
 - Recomanacions d'alimentació i activitat física per a centres d'acolliment residencial per a persones grans.
 - L'alimentació en els centres residencials per a persones grans.



Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials

L'Atenció Centrada en la Persona

Seminari de Presentació

L'Alimentació en els centres residencials per a persones grans (ASPCAT)

Anna Pons

Servei d'Inspecció i Registre

Nombre de places residencials a Catalunya

Registre d'Entitats, Serveis i Establiments Socials RESES

SITUACIÓ ACTUAL SERVEIS SOCIALS REGISTRATS: ESTABLIMENTS DE GENT GRAN (Dades a 06/06/2023)

RESIDÈNCIA ASSISTIDA		Places	%
7-20 Places	83	1.402	8,67
21-50 Places	411	13.457	42,9
51-100 Places	324	23.613	33,9
101-200 Places	127	17.445	13,3
201-300 Places	11	2.619	1,15
Més de 300 places	1	308	0,1
Total residències	957	58.844	100
LLAR RESIDÈNCIA			
Total llar residències	100	2.775	

L'atenció centrada en la persona (ACP) en els centres residencials

El model ACP situa la persona en el **centre del sistema**, comptant amb la seva participació activa en la planificació, el desenvolupament i l'avaluació en el procés d'atenció.

L'objectiu principal és la millora de la **salut, la qualitat de vida i el benestar** (Llei 12/2007 de serveis socials).

Respectant la **dignitat i drets** de la persona, així com les seves preferències, valors i experiències.

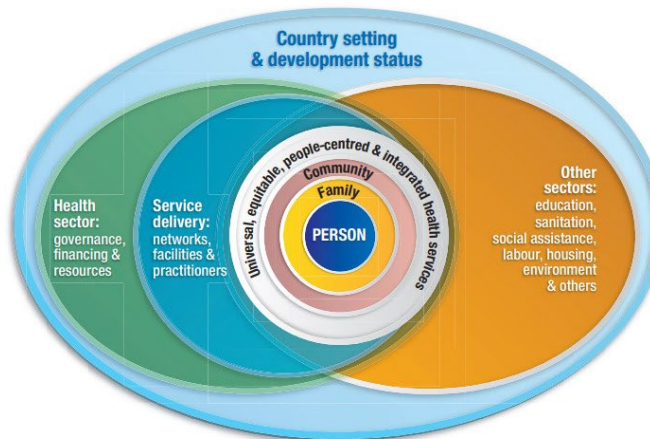
Mirada Global de l'Atenció Centrada en la persona (ACP)



WHO global strategy on integrated
people-centred health services 2016-2026

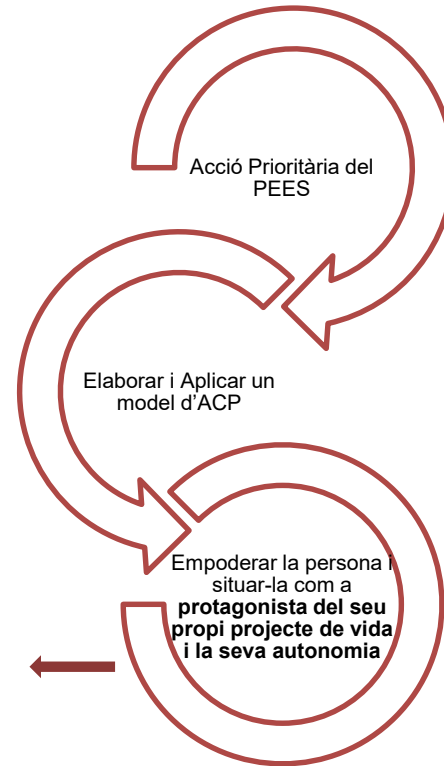
Executive Summary

Figure. Conceptual framework for integrated people-centred health services



PLA ESTRATÈGIC DE SERVEIS SOCIALS 2021-2024

Respectant la seva
dignitat i drets, així
com necessitats,
preferències, valors i
experiències



La importància de l'alimentació en l'ACP

En el procés d'alimentació de les persones grans i de totes les circumstàncies que l'envolten s'han de garantir els principis de la no vulneració de drets i del bon tracte.

En el **Pla d'atenció i vida** cal que hi constin dades concretes sobre els hàbits alimentaris i la relació amb el menjar de la persona usuària.

Es poden dissenyar petites estratègies de personalització que milloren significativament la qualitat del servei: escolta activa (comunicació verbal i no verbal), temps d'espera, ritme de l'àpat, presentació dels plats, textura, varietat,...

La programació dels menús i l'ACP

- L'ACP ha suposat canvis en nutrició comunitària:
 - De l'any 2003 al 2015, múltiples derivacions de menús per patologies
 - De l'any 2015 en endavant, modificacions en textures i algunes dietes personalitzades per evitar desequilibris metabòlics

La prioritat és evitar deshidratació i desnutrició prioritzant la gastronomia i les propietats organolèptiques

SOCIETAT / SALUT | 27/10/2022

Un robot català per donar el sopar als avis

Deu entitats impulsen el primer laboratori que treballa en solucions tecnològiques per acompanyar la vellesa

Gemma Garrido Granger



El prototip del robot dissenyat per ajudar a menjar persones que no ho poden fer soles del Barcelona Aging coLLaboratory. LAURA FIGULS I QUIM VALLÈS / ACN

Font: Diari Ara

- Empoderar el personal d'atenció directa
- Apropar els Tècnics (pautar ocupacions significatives i centrades en les necessitats de les persones)
- Formar els equips de cuina i fomentar el treball interdisciplinari
- Establir circuits de comunicació àgils i eficaços per millorar les pautes alimentàries i l'adherència a la dieta



Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials

Moltes Gràcies
anna.pons.sala@gencat.cat

Importància de l'Alimentació en els centres residencials per a persones grans

Laura Padró i Massaguer

Prof. jubilada Nutrició i Dietètica UB

Assessora jubilada del Hospital St. Jaume, Olot

Juny 2023



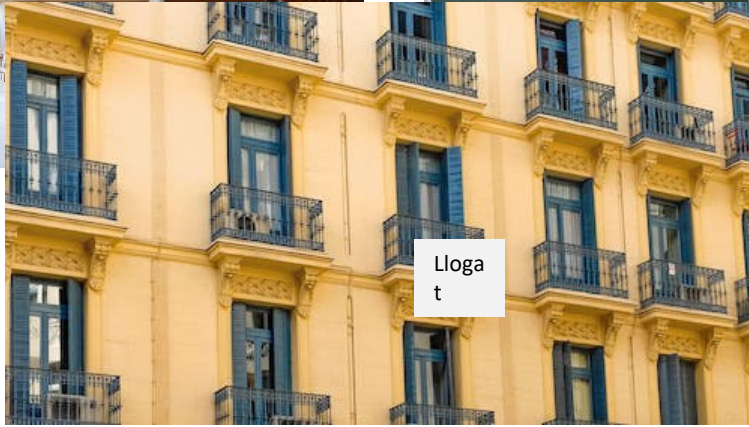
La residència, és la seva darrera llar
Però no és casa seva





La residència és la seva darrera llar

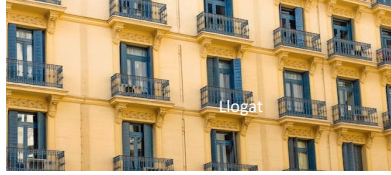
Però no és casa seva



Llogat

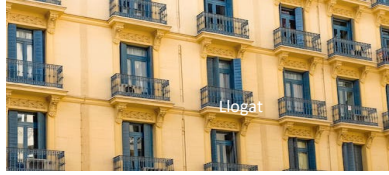
La varen perdre

La varen perdre,



com tantes altres coses que es perden durant la vida

La varen perdre,

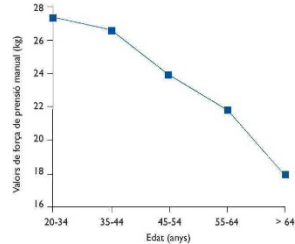
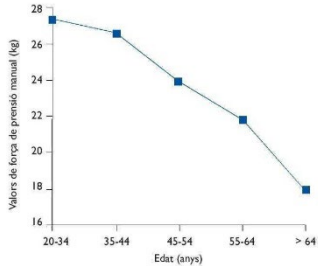


com tantes altres coses que es perden durant la vida

- Habilitats i capacitats físiques
- Entorn social
- Limitació econòmica
- possiblement un estat de salut satisfactori

Des del punt de vista biològic, l'envelliment és el resultat de l'acumulació d'una gran varietat de danys moleculars i cel·lulars al llarg del temps, el que porta a un descens gradual de les capacitats físiques i mentals, a un major risc de malaltia...

Envejecimiento y salud OMS 2022



Evolució de la força del tren superior i inferior amb l'edat. Resultats de l'estudi de Núñez et al. Dpto. de Educación Física y Deportiva. Granada. 2009



L'alimentació és font de salut tant en l'àmbit físic com en el psicològic?

- a) Verdader
- b) Fals

L'alimentació és **font de salut** tant en l'àmbit **físic** com en el **psicològic**?

a) Verdader

b) Fals

L'aportació nutricional de l'alimentació, és cabdal, però
l'alimentació **també és font de plaer i confort**



L'alimentació és un dels plaers que es manté
quan es perden molts d'altres

Menús calculats

són la base i el primer
pas

Menús calculats
són la base i el primer pas

Si **no es consumeixen** totalment, les restes...



Afecten negativament **l'estat nutricional**

Al principi dels 2000 vàrem realitzar un estudi, amb l'objectiu de valorar la ingesta real dels residents en institucions geriàtriques

Els residents ingerien un 82,4% de l'energia dels aliments oferts cada dia

El **valor mitjà de les restes**, era de **200-250 kcal** i **>12 g** de proteïnes/dia

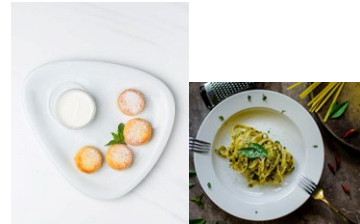
Menús calculats

són la base i el primer pas

Si **no se serveixen** les quantitats de les racions del càlcul



Efecte negatiu de l'estat nutricional



Menús calculats

son la base i el primer pas

Si **no es consumeixen** totalment, les restes...

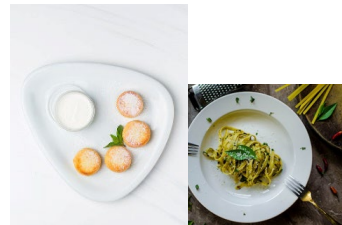


Afecten negativament **l'estat nutricional**

Si **no es serveixen** les quantitats de les racions del càlcul



Efecte negatiu de l'estat nutricional



Importància del registre de consum

Si no se n'aporta

suficient **energia,**

proteïnes, calci...,

l'organisme **els pren de**

la reserva (massa

greixosa, muscular,

òssia...)

Si no se n'aporta

suficient **energia,**

proteïnes, calci....,

l'organisme **els pren de**

la reserva (massa

greixosa, muscular,

òssia...)



Pitjor estat nutricional

Si no se n'aporta
suficient **energia,**
proteïnes, calci...,
l'organisme **els pren de**
la reserva (massa
greixosa, muscular,
òssia...)



Pitjor estat nutricional



- Pitjor estat de salut,
- Sarcopènia, osteoporosi...
- Pitjor metabolització dels fàrmacs

... dependència

No sols l'energia i les proteïnes, HC i greix són importants, **els líquids,**
les sals minerals i les vitamines també ho són



Vit D, Zn, Se, nutrients importants pel sistema immunitaris, cicatrització,
entre altres funcions

L'aportació de nutrients depèn d'uns **menús ben plantejats,**
variats pel que fa a aliments i preparacions,

però han de **ser consumits i consumits en les quantitats**
proposades pel càlcul,

i per això

cal que siguin **adaptats**

Adaptats a les **quantitats de consum habitual** dels diferents residents

Si les **racions de consum habitual** són **menors a les del càlcul**

Adaptats a les **quantitats de consum habitual** dels diferents residents

Si les **racions de consum habitual** són **menors a les del càlcul**

La concertació de nutrients de les racions, ha de ser major

Adaptació a les quantitats, gustos, hàbits, horaris dels diferents residents



Feina importantíssima dels cuidadors propers, observar les quantitats de consum habituals, horaris i sabors per poder, amb el suport del dietista-nutricionista fer les adaptacions

perquè **cada un** dels residents no sols tinguin el **millor estat nutricional possible**

sinó que també **gaudeixi del plaer de menjar**

lpadro@ub.edu

laura.padro@bancdelsaliments.org



Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials

L'alimentació en els centres residencials per a persones grans

Nou abordatge integrat, del QUE al COM
Sònia Ibañez-Planificació i coneixement -DGAPD

ACP:

PERSONA 1

Naixement: 1948

Lloc: Inglaterra

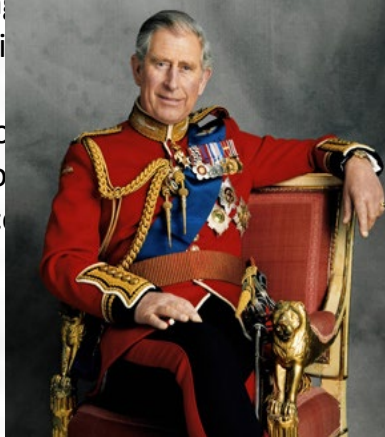
Estat Civil

Fills: 2

Èxit prof

Ingresos

Vacances



PERSONA 2

Naixement: 1948

Lloc: Inglaterra

Estat Civil

Fills: 2

Èxit prof

Ingresos A

Vacances



Què cal tenir en compte en relació als àpats?

Punts claus que impliquen millora en la satisfacció. Escenaris en RGPG

- -Els àpats son una activitat quotidiana i bàsica que va més enllà de la ingesta i de la nutrició: espai relacional, espai de gaudi, etc..
- Integració social i sanitària: La importància del benestar físic i emocional.
- Personalització i respecte per preferències.
- Participació en la decisió dels menjars i els menús: consell de participació de centre, comissions de menjador.
- Participació de les persones usuàries i les famílies a través de tallers i xerrades d'alimentació saludable.
- Activitats significatives que tinguin com a fil conductor els àpats, el menjar, receptes.

Què cal tenir en compte en relació als àpats?

Punts claus que impliquen millora en la satisfacció. Escenaris en RGPG

- Els àpats son una activitat quotidiana i bàsica que va més enllà de la ingesta i de la nutrició: espai relacional, espai de gaudi, etc..
- Integració social i sanitària: La importància del benestar físic i emocional.
- Personalització i respecte per preferències.
- Participació en la decisió dels menjars i els menús: consell de participació de centre, comissions de menjador.
- Participació de les persones usuàries i les famílies a través de tallers i xerrades d'alimentació saludable.
- Activitats significatives que tinguin com a fil conductor els àpats, el menjar, receptes.

Aspectes que cal tenir en compte amb relació als àpats als centre

ABANS DELS ÀPATS



- **ENTORN ADEQUAT:**
 - Espais, aixovar, mobiliari, il·luminació, soroll
- **RESPECTAR EL QUAN:**
 - Franja horària, accessibilitat als àpats
- **RESPECTAR LES AFINITATS PERSONALS I LA TRIA D'ESP AIS:**
 - Dret a escollir, foment de les relacions socials.
- **HIGIENE I CONFORT**
 - Revisió d'estat de persones, lavabo, protèsis

Aspectes que cal tenir en compte amb relació als àpats als centre

DURANT ELS ÀPATS

- **RESPECTAR EL QUE:**
 - PAiV, participació i elaboració àpats
- **RESPECTAR EL QUANT:**
 - Flexibilitat en quantitats i ritmes vitals.
- **RESPECTAR EL COM:**
 - Costums, gustos i preferències
- **SERVEI:**
 - Uniformitat, Epi's, autoservei, utensilis
- **AFAVORIR L'AUTONOMIA:**
 - Respecte per les potencialitats i capacitats
- **RESPECTE PER LA INTIMITAT:**
 - Qualsevol incidència durant l'àpat ha de ser tractada amb respecte a la intimitat



Aspectes que cal tenir en compte amb relació als àpats als centre

DESPRÉS DELS ÀPATS

- **SORTIDA DE L'ESPAI DEL MENJADOR:**

- Sobretaula, descans.

- **HIGIENE I CONFORT:**

- Higiene cara, mans, boca, roba.

- **RESPECTAR LA QUOTIDIANITAT:**

- Costums com fer un cafè, infusió, xocolatina, etc..

- **REGISTRE I RECOLLIDA DE DADES:**

- Registre i recollida de dades pel coneixement de la persona.





Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials

dretssocials.gencat.cat
sonia.ibanez.gonzalez@gencat.cat

S/

Aspectes nutricionals, gastronòmics i de seguretat dels àpats als centres residencials per a persones grans

Maria Blanquer Genovart

Aspectes nutricionals, gastronòmics i de seguretat dels àpats als centres residencials per a persones grans

- ❑ Població molt heterogènia → **adaptar alimentació** a les persones sanes, segons activitat física i hàbits, i a les persones amb malalties per **evitar descompensacions**.
- ❑ Controls rutinaris totes les persones grans, independentment del diagnòstic específic → Mini Nutritional Assessment (MNA®) o el Mini Nutritional Assessment-Short Form (MNA-SF®).
- ❑ Canvis fisiològics afecten la gana: sistema digestiu, canvis hormonals, malalties, dolor, canvis en l'olfacte, el gust i la visió i una disminució de la necessitat d'energia.
- ❑ La pèrdua de gana forma part del procés d'envellir.

Cal oferir uns menús que garanteixin el dret a una alimentació saludable, respectant l'apetència i les preferències personals.

Format i informació de les programacions de menús

- ❑ Programació de menús **entenedora i fàcil de llegir**.
- ❑ Especificar el **mes** o la **temporada**, el **dia de la setmana**, el **tipus d'àpat** i el **tipus de dieta**.
- ❑ Especificar el **tipus de preparació** i d'**ingredients principals** de tots els plats.
- ❑ Indicar els gramatges, els nutrients, l'aportació calòrica diària i els **al·lèrgens** de declaració obligatòria de tots els àpats.



Freqüències recomanades de consum d'aliments

Grups d'aliments	Freqüència de consum
Hortalisses	Com a mínim, en el dinar i el sopar
Farinacis ¹ integrals	En alguns àpats del dia i segons la tolerància individual
Fruita fresca	Com a mínim, 3 peces al dia
Fruita seca (crua o torrada)	De 3 a 7 vegades per setmana
Llet, iogurt i formatge (o begudes vegetals enriquides amb calci i sense sucres afegits)	2-3 vegades al dia
Aliments proteics ²	No més de 2 vegades al dia, alternant:
Llegums ³	Com a mínim 4 vegades a la setmana
Ous ⁴	3-4 vegades a la setmana
Peix ⁵	2-3 vegades a la setmana
Carn ⁶	3-4 vegades a la setmana (carn vermella, 2 vegades a la setmana com a màxim)
Aigua ⁷	1,6 litres de líquid al dia (6 gots) les dones, 2 litres de líquid al dia (8 gots) els homes
Oli d'oliva verge	Oli d'oliva verge per amanir i cuinar, i oli d'oliva o gira-sol altooleic per cuinar i per fregir
Begudes ensucrades i sucres, embotits i carns processades, ⁶ patates xips i <i>snacks</i> salats, laminadures, brioixeria, postres làcties ensucrades, galetes, etc.	Com menys millor

Freqüències recomanades de consum d'aliments

Grups d'aliments	Freqüència de consum
Hortalisses	Com a mínim, en el dinar i el sopar
Farinacis ¹ integrals	Com a mínim, segons la tolerància
Fruita fresca	Com a mínim, 3-4 r/set
Fruita seca (crua o torrada)	Com a mínim, 3-4 r/set
Llet, iogurt i formatge (o begudes vegetals enriquides amb calci i sense sucres afegits)	Com a mínim, 3-4 r/set
Aliments proteics ²	No més de 2 vegades al dia, alternant:
Llegums ³	Com a mínim 4 vegades a la setmana
Ous ⁴	3-4 vegades a la setmana
Peix ⁵	2-3 vegades a la setmana
Carn ⁶	3-4 vegades a la setmana (carn vermella 2 vegades a la setmana com a màxim)
Aigua ⁷	1,6 litres de líquid al dia (6 gots) les dones i 2 litres de líquid al dia (8 gots) els homes
Oli d'oliva verge	Oli d'oliva verge per amanir i cuinar, i o gira-sol altooleic per cuinar i per fregir
Begudes ensucrades i sucres, embotits i carns processades, ⁶ patates xips i <i>snacks</i> salats, llaminadures, brioixeria, postres làcties ensucrades, galetes, etc.	Com menys millor

Peix 3-4 r/set
Carns 3-4 r/set
Ous 3-4 r/set
Llegums 2-4 r/set



Recomanacions d'alimentació i activitat física per a centres d'acolliment residencial per a **persones grans**



Freqüències recomanades de consum d'aliments

Grups d'aliments	Freqüència de consum
Hortalisses	Com a mínim en el dinar i el sopar
Farinacis ¹ integrals	Almenys una vegada al dia i segons l'edat
Fruita fresca	Almenys una vegada al dia
Fruita seca (crua o torrada)	Almenys una vegada al dia
Llet, iogurt i formatge (o begudes vegetals enriquides amb calci i sense sucres afegits)	Almenys una vegada al dia
Aliments proteics ²	No més de 2 vegades al dia, alternant
Llegums ³	Com a mínim 4 vegades a la setmana
Ous ⁴	3-4 vegades a la setmana
Peix ⁵	2-3 vegades a la setmana
Carn ⁶	3-4 vegades a la setmana (carn vermella) 2 vegades a la setmana com a màxim (carn blanca)
Aigua ⁷	1,6 litres de líquid al dia (6 gots) les persones amb menys de 65 anys 2 litres de líquid al dia (8 gots) els altres
Oli d'oliva verge	Oli d'oliva verge per amanir i cuinar gira-sol altooleic per cuinar i per fer
Begudes ensucrades i sucs, embotits i carns processades, ⁶ patates xips i <i>snacks</i> salats, laminadures, brioixeria, postres làcties ensucrades, galetes, etc.	Com menys millor

Peix ≥3 r/set
Carns ≤3 r/set
Ous 4-5 r/set
Llegums ≥4 r/set



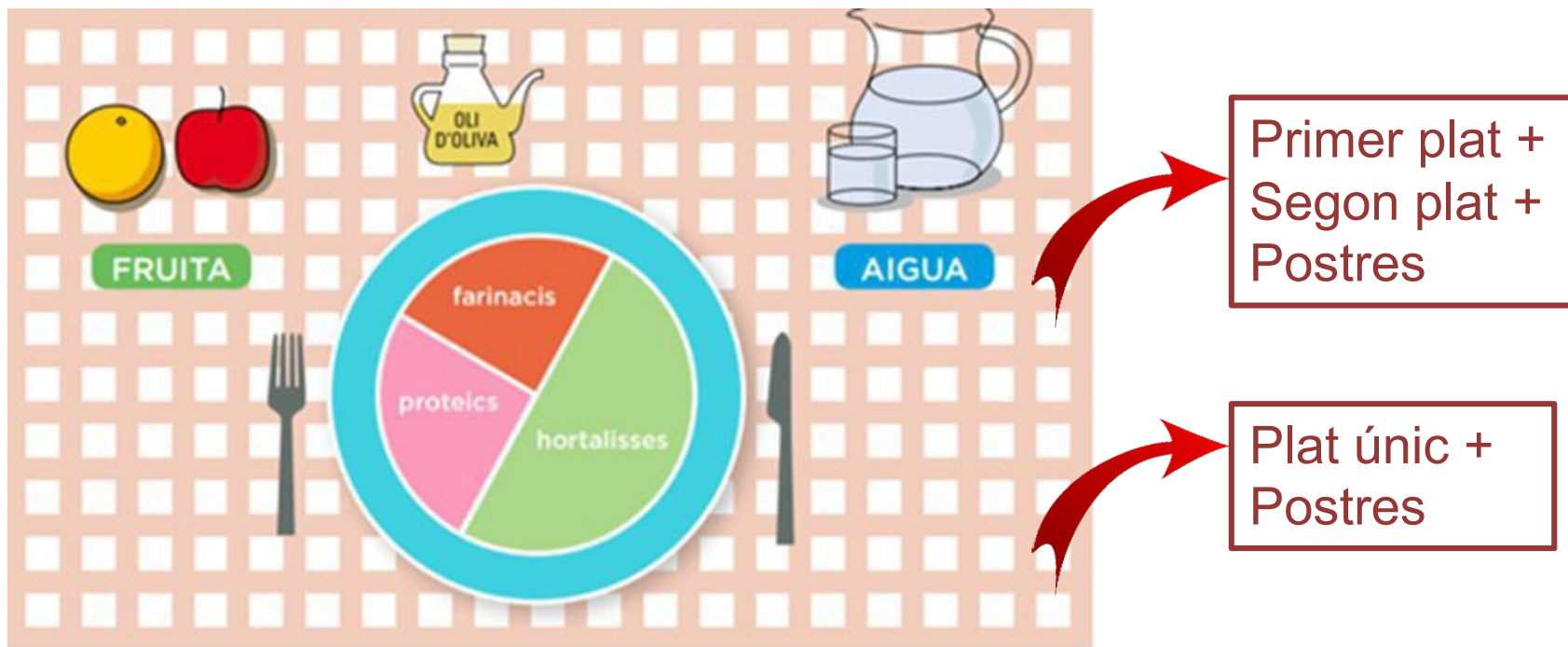
Orientaciones para la elaboración de menús saludables y medioambientalmente sostenibles en centros residenciales y centros de día para personas mayores

Aspectes gastronòmics i sensorials dels àpats

- ❑ Adaptació d'**aliments i plats a la temporada**→ fredes o calentes segons època de l'any.
- ❑ Peix en forma de filet i les parts més toves de la carn.
- ❑ Preparacions **casolanes fàcils de mastegar**.
- ❑ Variar les **coccions** (forn, guisat, arrebossat...).
- ❑ **Combinacions de primer plat i segon**→ ni massa denses ni massa lleugeres o escasses.
- ❑ **Guarnició**→ verdura fresca adaptada a les característiques dels comensals.
- ❑ **Postres** siguin a base de fruita fresca, 2-3 postres làcties (iogurt) o dolces.
- ❑ Propostes gastronòmiques relacionades amb **aspectes culturals i festius**.



Estructura dels menús: primer plat, segon plat, guarnicions, plat únic, postres



Distribució d'aliments al llarg del dia

Apats del dia	Grups d'aliments
Esmorzar	<p><u>Farinacis</u>: pa, cereals sense ensucrar i, ocasionalment, galetes maria</p> <p><u>Fruita fresca</u>: en peces, a trossos, triturada</p> <p><u>Lactis</u>: llet, iogurt, formatges</p> <p><u>Greix (optatiu)</u>: oli d'oliva verge i, ocasionalment, mantega o margarina sense sal</p> <p><u>Aliments proteics (optatiu)</u>: ou, peix enllaunat, pernil dolç, pernil curat</p> <p><u>Altres</u>: cafè, infusions, tomàquet, melmelada, codonyat, fruita seca crua o torrada sense sal (sencera o triturada)</p>
Dinar i sopar	<p><u>Farinacis</u>: pasta, sèmotes, arròs, patates i pa</p> <p><u>Hortalisses</u>: crues o cuites</p> <p><u>Aliments proteics</u>: llegums, ous, peix, marisc i carn (preferentment blanca)</p> <p><u>Greix</u>: oli d'oliva verge per amanir i cuinar, i oli d'oliva o gira-sol altooleic per cuinar i per fregir</p> <p><u>Postres</u>: fruita fresca en peces, a trossos, triturada i, ocasionalment, lactis (iogurt i formatge) o dolços (flam, fruita en almívar, gelat, etc.)</p> <p><u>Beguda</u>: aigua</p>
Berenar i ressopó	<p><u>Farinacis</u>: pa, cereals sense ensucrar i, ocasionalment, galetes maria</p> <p><u>Fruita fresca</u>: en peces, a trossos, triturada</p> <p><u>Lactis</u>: llet, iogurt, formatges</p> <p><u>Greix (optatiu)</u>: oli d'oliva verge i, ocasionalment, mantega o margarina sense sal</p> <p><u>Altres</u>: infusions, fruita seca crua o torrada sense sal (sencera o triturada)</p>



Gramatge i càlcul nutricional dels menús

- ❑ **Gramatges aliments:** útil per organitzar la compra i la gestió de la cuina →
respectar la sensació de gana expressada pels comensals.
- ❑ **Càlcul nutricional** dels menús:
 - ❑ **recomanacions energètiques i nutricionals**
 - ❑ **evitar dèficits o mancances.**
 - **Nutrients clau:** proteïnes, vit D, vit C, vit B12, Ca i Zn.

Gramatge i càlcul nutricional dels menús

Nutrient	Ingesta diària recomanada
Energia	1.875 kcal/dia (dones)
	2.400 kcal/dia (homes)
	30-35 kcal/kg/dia
Proteïnes	0,9-1,5 g/kg (15-20% AET)
	25-35 kcal/kg/dia
	55-90 g/dia per persona
	Sobrepès: 0,8 -1,5 g de proteïna/kg/dia
Hidrats de carboni	45-60% AET; < 10% de sucres afegits
Lípids	20-35% AET: < 7-8% AGS; 5% AGPI
	AG trans < 3 g/dia; w-3.250 mg/dia
Fibra	20-35 g/dia
Aigua	1-1,5 ml/kcal ingerida (1-1,5 l líquid) o 30 ml/kg pes

1.700-2.600 kcal
adequat

Tipologia d'olis, sal, aigua i aliments

- ❑ Utilitzar sempre **oli d'oliva verge** per amanir i cuinar. Per cuinar i fregir opció oli d'oliva o oli de gira-sol altooleic.
- ❑ Utilitzar **sal iodada**, amb moderació → condimentar amb herbes aromàtiques i espècies
- ❑ Opció d'acompanyar els àpats amb **pa**, preferentment integral i sense sal.
- ❑ Aliments **precuinats** ≤ 2 vegades a la setmana.
- ❑ Carns **vermelles o processades** ≤ 2 vegades a la setmana.
- ❑ Potenciar la ingesta regular d'**aigua** i altres líquids, tot i no tenir set → T° altes o alteracions de salut que requereixin una aportació més gran.



Derivacions de la dieta basal per a diferents patologies o situacions especials

- ❑ Oferir **alternatives a la dieta bàsica**: amb control d'aportació calòrica, de greixos, d'hidrats de carboni, de proteïnes, de residu, etc.
- ❑ Combinades i amb sal o sense.
- ❑ Amb els **canvis mínims i necessaris** (intoleràncies, al·lèrgies, aversions, etc.).
- ❑ **Textures**: normal (sempre fàcil de mastegar), tallada o aixafada i triturada.



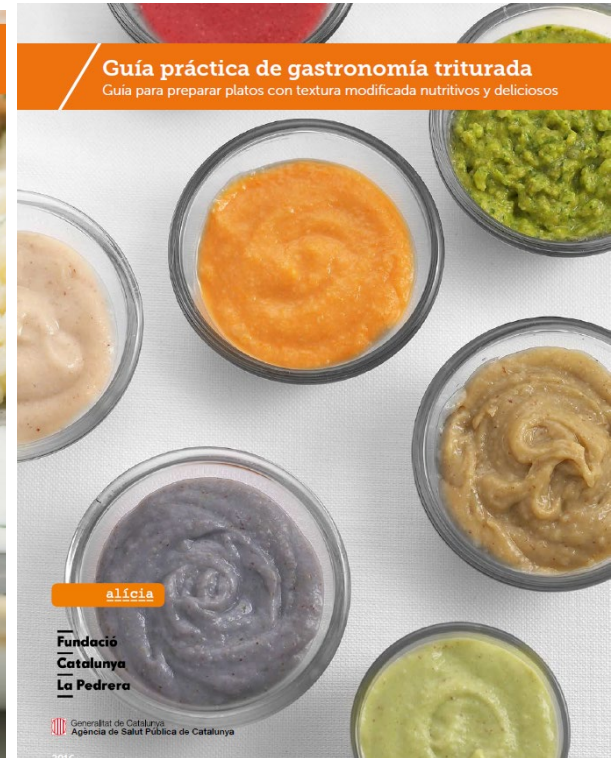
Font: Fundació Alicia

Derivacions de la dieta basal per a diferents patologies o situacions especials

□ Textures modificades



Garantir = contingut
nutricional



Sostenibilitat alimentària

- ❑ Escollir aliments frescos o mínimament processats
- ❑ Potenciar la varietat i la identitat gastronòmica de la zona



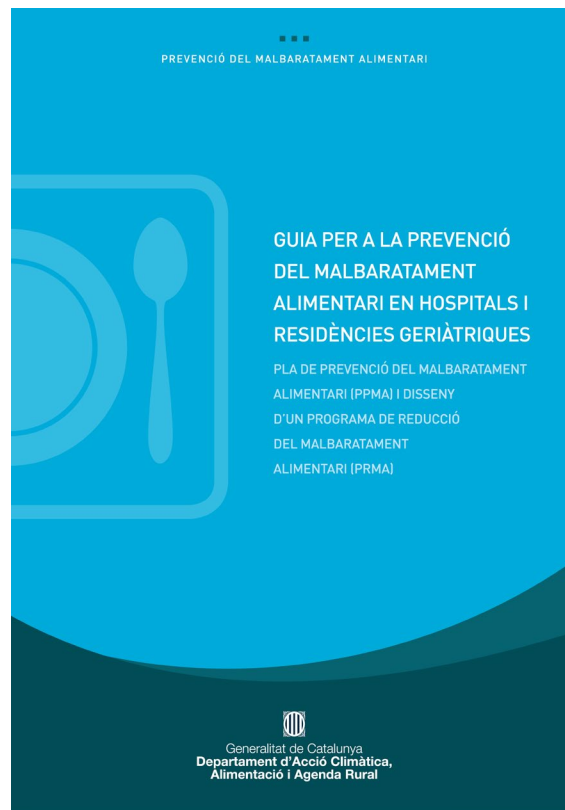
Aliments de temporada, de producció local i de venda de proximitat, que garanteixin pràctiques respectuoses amb els animals i el medi ambient

Sostenibilitat alimentària

- Reduir el malbaratament alimentari (Llei 3/2020, d'11 de març, de prevenció de les pèrdues i el malbaratament alimentaris)



Adequar la grandària de les racions als costums i la capacitat d'ingesta de cada comensal; oferir plat únic, especialment en el sopar; i donar opció a triar entre dos menús, presentacions atractives i textures adaptades



SEGURETAT ALIMENTÀRIA

Victòria Castell Garralda

Cap del servei de Avaluació i Comunicació de
Riscos

Agència Catalana de Seguretat Alimentària

La preparació i la cocció adequades dels aliments són importants per mantenir una bona salut, especialment en les persones grans.



Amb l'edat, les defenses es poden debilitar; per això és important extreure la higiene en la preparació dels menjars i així evitar malalties.

- 1. Planifiqueu la compra:** trieu envasos adaptats al consum que heu de fer. Si això no és possible, fraccioneu l'aliment a casa i congeleu les porcions que no feu servir immediatament.
- 2. Seguiu la regla de les dues hores:** Guardeu els aliments frescos a la nevera abans que passin dues hores des de la compra. Un cop cuinats, no els deixeu fora de la nevera més de dues hores. Guardeu-los en recipients tapats o congeleu-los.
- 3. Comproveu** que la nevera refreda correctament (4°C o menys).
- 4. Respecteu les dates de caducitat dels aliments**, sobre tot d'aquells que un cop oberts s'han de conservar a la nevera.
- 5. Cuineu bé** la carn i el pollastre sense que hi quedin parts crues. Qualleu bé les truites.
- 6. Descongeleu els aliments dins la nevera** o en el microones just abans de preparar-los. No els descongeleu a temperatura ambient.
- 7. Reescalfeu bé el menjar.** Un aliment és prou calent quan s'ha de deixar refredar per poder-lo menjar.
- 8. Eviteu menjar** carn, peix i marisc crus o salses amb ou cru.
- 9. Preneu lactis**, però eviteu els formatges frescos elaborats amb llet crua.
- 10. Preneu fruita i hortalisses fresques** i renteu-les amb un bon raig d'aigua de l'aixeta.



GUIES I DOCUMENTS DE BONES PRÀCTIQUES

Reglament (CE) 852/2004
de 29 d'abril de 2004, sobre
higiene dels aliments



Els serveis de cuina han d'aplicar
els principis del sistema d'anàlisi
de perills i punts de control crític
(APPCC)

GUIA DE PRÀCTIQUES CORRECTES D'HIGIENE PER ALS RESTAURANTS

EL CONTROL DE *LISTERIA* MONOCITOGENES EN LES CUINES DE COL·LECTIVITATS DE RISC

ÍNDEX

- 1 Grups i entorns vulnerables** p.6
 - 1.1. *Listeria monocitogènes*, un perill real
 - 1.2. Grups i entorns vulnerables
- 2 Especificitats de *Listeria monocitogènes*.** p.8
 - 2.1. Presència en entorns on es manipulen aliments
 - 2.2. Criteris microbiològics per a *Listeria monocitogènes*
- 3 Bones pràctiques *Listeria monocitogènes* a les cuines d'hospitals, residències geriàtriques i els seus càterings externs** p.10
 - 3.1. Restringir l'accés a cuines, cambres frigorífiques i zones de preparació d'aliments
 - 3.2. Mesures higièniques i praxi dels manipuladors d'aliments
 - 3.3. Netaja i desinfecció
 - 3.4. Evitar la contaminació encreuada
 - 3.5. Mesures per minimitzar la proliferació de poblacions de *L. monocitogènes*
 - 3.6. Distribució als punts de servei
 - 3.7. Què depèn dels pacients, els residents i els visitants
- 4 L'autocontrol** p.20
 - 4.1. Selecció de proveïdors i compres
 - 4.2. Formació de les persones que intervenen en la manipulació o el servei dels aliments
 - 4.3. Anàlisis microbiològiques
- 5 Els establiments de restauració i els punts de venda dins del centre** p.24
- 6 Els aliments que porten els visitants o els pacients i residents** p.25
- 7 Documents de referència** p.26

CONSELLS I RECOMANACIONS A LA WEB DE L'ACSA

www.acsa@gencat.cat

RECOMANACIONS D'HIGIENE DE FRUITES I HORTALISSES EN LA RESTAURACIÓ

LA NETEJA I LA DESINFECCIÓ DE FRUITES SÓN ESPECIALMENT RELLEVANTS A FI D'

- 1 Seleccioneu els proveïdors, demaneu-los garants el conreu, la collita i les fases posteriors a la collita.
- 2 Comproveu les condicions en què arriben els aliments. Conserveu-los en refrigeració.
- 3 Mantingueu en tot moment les condicions higièniques i superfícies així com del rentat de les mans.
- 4 Si observeu presència de terra o brutícia, passapastilles i ganivets s'han de rentar a una temperatura adequada i posar-los al rentaplats.
- 5 Renteu les fruites i hortalisses directament a l'aigua calenta i renteu-les amb aigua freda i eviteu que l'aigua calenta caigui sobre els vegetals ja nets i eviteu estriar i superfícies brutes i amb aliments crus.
- 6 Podeu desinfectar els vos (lleixiu apte per a ús alimentari) durant cinc minuts com a mínim.
- 7 Un cop els vegetals són nets i desinfectats, s'han de tallar amb ganivets i ganivets s'han de rentar a una temperatura adequada i posar-los al rentaplats.
- 8 No trossegueu els vegetals abans de netejar-los.
- 9 El temps entre el trossejat dels vegetals i el consum dels aliments es multipliquen més fàcilment.

COM FER SERVIR EL LLEIXIU PER LA DESINFECCIÓ DE VEGETALS A LA RESTAURACIÓ

Per a la desinfecció de fruites i vegetals cal fer servir lleixius d'ús alimentari, identificats com a "Aptes per a la desinfecció de l'aigua de beguda", que tenen una concentració de clor actiu entre 35 g/L i 60 g/L.

Quantitat de lleixiu per aconseguir una concentració de 70 ppm en

VOLUM D'AIGUA	CONCENTRACIÓ DEL LLEIXIU			
	35 g/L	40 g/L	45 g/L	50 g/L
1 litre	2 mL	1,8 mL	1,6 mL	1,4 mL
2 litres	4 mL	3,5 mL	3,1 mL	2,8 mL
5 litres	10 mL	8,8 mL	7,8 mL	7,0 mL
10 litres	20 mL	18 mL	16 mL	14 mL
20 litres	40 mL	35 mL	31 mL	28 mL

De manera simplificada, amb 1,5 mil·lilitres de lleixiu per litre d'aigua aconseguim una concentració adequada.



Abans i després de la desinfecció cal esbandir els vegetals amb aigua.

Un tractament de 5 minuts és suficient per a la desinfecció.

Incrementar el temps no augmenta l'eficàcia i es poden formar derivats clorats perjudicials per a la salut.

PREVENCIÓ DE LA LISTERIOSI EN BARS, RESTAURANTS, BOTIGUES D'ALIMENTACIÓ I MENJADORS COL·LECTIUS

La neteja minuciosa de mans, superfícies, estris i màquines de tall és decisiva en la prevenció d'aquesta malaltia

La listeriosi és una infecció causada pel bacteri *Listeria monocytogenes* que afecta a grups de risc com embarassades, noutats, persones més grans de 65 anys o persones amb el sistema immunitari debilitat. Aquest bacteri es pot trobar fàcilment en el nostre entorn i pot contaminar els aliments (especialment les de tall), sòls, estris, aliments crus i persones que treballen en aquelles zones.

Les màquines llescadores són un focus ideal de contaminació dels aliments si no s'adequament i amb la freqüència suficient.

Tenen un risc major els "aliments a punt per al consum", que són aquells que es poden consumir sense cuinar-los, ja que no tenen la protecció addicional que suposa cuinar per destruir-ne els bacteris. Els aliments de risc són: pernil cuit i altres productes carnis cuits, salmó fumat, formatges tous de llet crua, brots i germinats crus o fruites i verdures crues tallades amb antelació.

Per reduir el risc de contaminació causada per la *Listeria monocytogenes* segons les recomanacions següents:

ELS AL·LÈRGENS ALIMENTARIS EN LA RESTAURACIÓ COL·LECTIVA

MANUAL DE BONES PRÀCTIQUES D'ELABORACIÓ



Generalitat de Catalunya

Salut / Agència de Salut Pública de Catalunya



Generalitat de Catalunya

Adaptacions en situacions especials

Laura Illamola Martin

Metgessa de Família
Institut Català de la Salut

 Institut Català de la Salut
Atenció Primària
Metropolitana Sud

Desnutrició estat que apareix per ingesta nutricional insuficient o per un dèficit d'absorció, comporta pèrdua de massa magra i de teixit gras.

Disfàgia orofaríngia és la impossibilitat per deglutir líquids i/o sòlids, causa desnutrició, deshidratació i broncoaspiració (produeix infeccions respiratòries). Cal l'adaptació de la textura dels sòlids i la viscositat dels líquids, així com evitar els aliments amb doble textura.

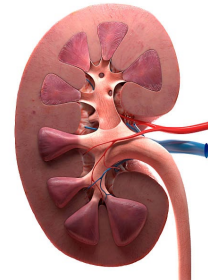
Sarcopènia és una pèrdua de massa muscular causada per l'envelliment, inactivitat física i desnutrició proteica que condiona una pèrdua de força muscular i capacitat funcional, es relaciona amb una major probabilitat de caigudes, fractures, discapacitat i mortalitat.

Osteoporosi, ossos perden calci, es fan més fràgils i augmenta el risc de fractures. Més freqüent en dones. S'aconsellen aliments rics en calci i vitamina D.



Diabetis, el sucre s'acumula a la sang, és prioritari prevenir la hipoglucèmia (baixades), evitar els dejunis nocturns perllongats, i la hiperglucèmia (excés de glucosa a la sang), cal limitar la ingesta de sucres lliures o afegits.

Insuficiència renal crònica: pèrdua de funció dels ronyons, els objectius nutricionals són assolir un estat nutricional adequat, ajustar la ingesta de proteïnes i mantenir l'equilibri de sodi, potassi i fòsfor.

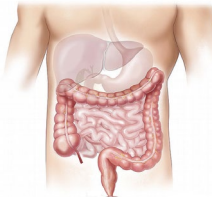


Insuficiència cardíaca, el cor no és capaç de bombejar suficient sang a la resta del cos. Cal prendre la medicació pautada, seguir una dieta baixa en sodi i greixos saturats i controlar la ingesta de líquids en cas que l'equip mèdic ho indiqui.



Úlceres per pressió, lesió de la pell en les zones del cos on l'os fa una pressió mantinguda de la pell contra una superfície exterior. Cal una bona alimentació, hidratació, mobilització i tractament de ferides.

La **malaltia diverticular i la diverticulitis** són les patologies no canceroses més freqüents del còlon. Els diverticles s'associen al restrenyiment crònic. Una alimentació rica en fibra (hortalisses, llegums, fruita fresca, fruita seca,...) pot ajudar a prevenir la diverticulitis en persones diagnosticades de malaltia diverticular.





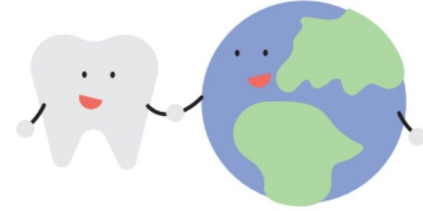
Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

salutweb.gencat.cat
canalsalut.gencat.cat



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

salutweb.gencat.cat
canalsalut.gencat.cat



Salut oral i salut general

Oficina de Salut Bucodental

Direcció Estratègica d'Atenció Primària i Comunitària
Direcció General de Planificació i Recerca en Salut



Per què és especialment important mantenir una bona higiene oral en les persones grans?

- Millorar l'**autoestima** i el **confort**
- Millorar les **relacions socials**
- Millorar la **salut** en relació amb les malalties de la boca
- Reduir** la incidència de **pneumònies** per aspiració



Aspectes pràctics

- Recursos humans; qui ho fa?
- Recursos materials; quines eines ens calen?
- Fem-ho i prou, o fem-ho bé?
- Quines habilitats hem de tenir?
- Quant de temps requereix?



La situació ideal:

Dents naturals:

- Raspallar dos cops al dia amb pasta fluorada
- Raspall suau, de filaments sintètics
- Pasta de 1450 ppm de fluor o més, recomanable sense lauril sulfat sòdic

Pròtesi amovible:

- Netejar i esbandir a cada àpat
- Desinfectar un cop al dia; segons material:
 - Metall-resina: amb clorhexidina 0,12% - 0,20%
 - Resina: amb hipoplorit 0,1%



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

salutweb.gencat.cat
canalsalut.gencat.cat

S/ALIMENTACIÓ I MEDICAMENTS

Doctora Laura Illamola (**ICS**)

Doctora Galdina Valls (**CatSalut**)

Servei Català de la Salut
20 de Juny de 2023

INTERACCIÓ FÀRMACS-ALIMENTS

- Aliments → Fàrmacs
(canvis en la biodisponibilitat dels principis actius)
- Fàrmacs → Aliments
(alteracions de l'absorció, metabolisme i eliminació de determinats nutrients)

FÀRMACS I SNC

- Estat d'ànim
- Fàrmacs anorexígens
- Horaris d'administració
- Canvis en la conducta alimentaria

FÀRMACS I DEGLUCIÓ

- Disfàgia, negació a la ingesta ...
- Canvis de presentació farmacològica / via d'administració
- Manipulació dels fàrmacs



**Generalitat
de Catalunya**

/Salut

Què aporta aquest document?

- És el fruit del treball transversal de 2 departaments de la Generalitat i institucions universitàries i privades.
- Ajuda a implementar estratègies d'envelliment saludable en els centres.
- Facilita l'optimització dels recursos ja existents.
- Pretén capacitar els professionals i millorar la qualitat de vida de les persones que viuen en residències.
- Ajuda a homogeneïtzar les recomanacions d'alimentació per als centres d'acord amb les evidències actuals.



El document pretén ser una eina per difondre les bases de l'abordatge alimentari en CRPG

- Paràmetres de salut
- Sostenibilitat, Cultura i Disponibilitat d'entorn
- Preferències gastronòmiques i satisfacció sensorial

En el marc d'envelliment saludable

On les persones grans puguin participar i se sentin protagonistes

URL on es troba la publicació:

<https://scientiasalut.gencat.cat/handle/11351/9796>



**Generalitat
de Catalunya**

/Salut