

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES ANTE LA OLA DE CALOR

Puesto que las personas mayores son más vulnerables a la deshidratación como resultado de una menor sensación de sed, menor eficacia de su función renal y los fármacos que incrementan la pérdida de agua, es preciso sugerir que aumenten su ingesta de líquidos.

Las necesidades diarias de agua en el anciano se estiman en 20-45 ml/Kg de peso corporal, recomendándose una ingesta media de 2 litros diarios:

1 ml/Kcal consumida en condiciones normales

1,5 ml/Kcal consumida cuando las necesidades están aumentadas: intensa actividad física, sudoración, fiebre, quemados y otras enfermedades.

Las recomendaciones nutricionales para combatir y tratar la deshidratación son las siguientes:

- Favorecerse la ingesta regular de agua: de siete a ocho vasos diarios facilitando su disponibilidad, mediante jarras o dispensadores en lugares de cómodo acceso para los residentes y personal sanitario.
Se sugiere, como método de registro más seguro para los residentes de mayor riesgo el empleo de botellas de agua etiquetadas e individualizadas.

- Incrementar la ingesta de alimentos líquidos, salvo indicación médica específica, tales como: sopas, gazpacho, zumos, leche, infusiones, helados de hielo, ofreciéndolos de manera periódica y repartida a lo largo del día.
En el caso de los líquidos más concentrados como zumos o gazpachos se puede emplear agua o hielo para diluirlos.
Con el fin de reponer las sales minerales sería conveniente disponer de bebidas isotónicas, tipo *Isostar* o *Aquarius*, destinadas a residentes de alto riesgo, o bien prepararlas con los siguientes ingredientes:
 - 1.5 litros de agua ligeramente fría
 - Zumo de 1 limón
 - 1.5 cucharadas soperas de azúcar
 - ½ cucharadita de sal (un pellizco)
 - ½ cucharadita de bicarbonato
 - Se puede añadir sacarina para saborizar

- Administrar los líquidos a temperatura adecuada, sin que estén excesivamente fríos, de modo periódico y repartido a lo largo del día, reforzando además las tomas de media mañana, merienda y recena.

- Facilitar la ingesta de líquidos en función de la dependencia del residente:
Emplear pajitas en caso de debilidad muscular o cualquier tipo de incapacidad.
En caso de disfagia o intolerancia a líquidos se emplearán espesantes, gelatinas o bebidas espesadas para obtener la textura adecuada y asegurar la hidratación.

- Realizar un correcto reparto de macronutrientes, siendo la distribución adecuada la que sigue: 50-55% del volumen energético total (V.E.T.) de hidratos de carbono, 30-35% V.E.T. de lípidos y un 12-15% V.E.T. aportado por las proteínas.
- Aumentar el consumo de frutas, especialmente aquellas más acuosas como melón, sandía, piña, peras de agua...
- Incrementar el consumo de verduras en general, priorizando las verduras crudas en forma de ensalada, sopas frías, gazpacho, zumos (tomate, zanahoria...)
- Evitar comidas demasiado copiosas, siendo preferible aumentar el número de tomas diarias disminuyendo su volumen, lo cual hará necesario fraccionar la ingesta en 5 o 6 tomas diarias según el esquema que sigue: desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y recena.
- Evitar, o en todo caso reducir, el consumo de alimentos muy condimentados y elaborados como salsas, fritos, rebozados, siendo preferible el empleo de técnicas culinarias sencillas como hervidos, asados, plancha, al vapor...
- Situaciones como diarrea, estados febriles o empleo de diuréticos deben vigilarse especialmente puesto que pueden favorecer cuadros de deshidratación.