

INDICE

	<i><u>Pág.</u></i>
LABURPENA	7
INTRODUCCION	9
1. FACTORES QUE MODIFICAN LOS PLANTEAMIENTOS DIETETICOS EN LA EDAD AVANZADA	11
1.1. Factores generales	11
1.2. Factores fisiológicos	12
2. SITUACION ACTUAL EN LA CAV	15
2.1. Material y métodos	16
2.2. Resultados	18
2.2.1. Ingesta de energía y nutrientes	18
2.2.2. Distribución energética diaria	21
2.2.3. Ingesta de vitaminas y minerales	22
2.2.4. Ingesta de alimentos en cantidades físicas	23
2.2.5. Indicadores antropométricos	27
2.2.6. Signos clínicos	28
2.2.7. Indicadores bioquímicos	28
2.2.8. Preferencias alimentarias	29
2.3. Conclusiones	30
3. PAUTAS DIETETICAS Y NUTRICIONALES	35
3.1. Aporte energético	35
3.2. Proteínas	35
3.3. Grasas	36
3.4. Hidratos de carbono	36
3.5. Minerales y vitaminas	37

3.6. Agua	37
3.7. Planteamiento de dietas para ancianos. Normas generales	37
4. MENUS DIETETICOS PARA COLECTIVOS DE ANCIANOS	39
4.1. Aportes nutricionales	39
4.2. Distribución de la ración energética	40
4.3. Normas culinarias	40
4.4. Menús sugeridos	43
4.5. Tablas de cantidades medias por ración	75
5. DIETAS TERAPEUTICAS	83
5.1. Obesidad	83
5.2. Hiperuricemia	86
5.3. Diabetes	89
5.4. Dietas hiposódicas	93
5.5. Hiperlipidemia	95
5.6. Dieta de fácil masticación o de protección dental	97
5.7. Dieta de protección gástrica	98
5.8. Estreñimiento	100
5.9. Dieta astringente	101
6. TABLAS DE COMPOSICION DE ALIMENTOS EN CALCIO, FOSFORO, AC. OXALICO, CAFEINA Y HIERRO	103
7. COMIDAS A DOMICILIO	107
8. GUIA ALIMENTARIA INDIVIDUAL PARA ANCIANOS	109
9. REFERENCIAS	111