

Aspectos a considerar al planificar la alimentación de la PAM



Ya sea que se labore en un establecimiento de larga estancia, albergue, centro diurno u ofreciendo servicios a domicilio, es probable que en algún momento la persona asistente intervenga en la alimentación de la persona adulta mayor (PAM). A pesar de que, en establecimientos grandes, usualmente estas labores van a ser propias del personal del servicio de alimentos, a continuación, se abordarán los contenidos más relevantes para la elaboración y administración de alimentos dirigidos a la población adulta mayor.





Ante todo, es importante tener presente que la edad no debe ser motivo para modificar la dieta, a menos de que la persona padezca alguna patología que así lo amerite. Partiendo de esta premisa, al planificar la alimentación de la PAM se requiere información sobre el presupuesto para la adquisición de comida, disponibilidad de equipo para su elaboración, tiempo con el que se dispone para la preparación de los platillos, la frecuencia de consumo de los alimentos, las costumbres y preferencias, así como cualquier prescripción dietética dada por la persona profesional en nutrición o medicina, entre otros datos. Cuando la condición de salud lo permita se debe participar a la PAM del proceso de planificación, selección, compra e incluso elaboración de alimentos.

Uno de los principales propósitos de planificar con anticipación los alimentos que se van a consumir en un periodo de tiempo, es el de evitar la repetición de platillos, de manera que se impide la monotonía y facilita el tener una dieta más variada. El planificar los tiempos de comida de manera semanal, así como la lista de compras de alimentos, es una manera práctica de ahorrar dinero y tiempo. Generalmente se planifican de cinco a seis tiempos de comida: desayuno, merienda de la mañana, almuerzo, merienda de la tarde, cena y merienda de la noche.





Pese que se tenga planificada la alimentación, siempre se recomienda ser flexible de manera que se permita adaptar a cambios, como cuando se desean aprovechar alimentos de temporada, donaciones o al sustituir algún ingrediente o preparación. Además, tener presente que una alimentación saludable no tiene por qué ser cara, por lo que se sugiere aprovechar los productos que se adquieren en la feria del agricultor, que usualmente tiene precios más cómodos, así como las ofertas y productos de temporada. En caso de que el presupuesto sea limitado se puede hacer uso de fuentes de proteína más económica como las leguminosas, leche, quesos, yogurt y huevos en lugar de carnes (que usualmente tiene precios más elevados).





Al planificar los tiempos de comida para la población adulta mayor se presta especial atención a las texturas y modos de realzar los sabores naturalmente. Uno de los aspectos que puede tener mayor peso en la aceptación de los alimentos es el tratamiento culinario y la forma en la que se presentan los platillos. El uso de distintas técnicas culinarias permite dar variedad de sabor y textura a los alimentos, por lo que se invita a utilizar la fritura (superficial o profunda), sancochado, el vapor, la plancha, horno, entre otros.



Para finalizar, se recomienda que la persona asistente planifique los tiempos de comida de manera que cualquier procedimiento doloroso o desagradable no se realice antes de las comidas y de esta manera no se perturbe a la PAM.

Referencia

Sedó, P. et al. (2012). Guía para la atención de personas adultas mayores con problemas de masticación y deglución: recomendaciones nutricionales y recetario. Universidad de Costa Rica, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición.

Serrano, M. (Ed). (2010). Guía de alimentación para personas mayores. Ergon.

<https://bit.ly/3sckNVe>

