



# NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ALIMENTACIÓN

**EL CUIDADO EN EL ENTORNO FAMILAR DE PERSONAS  
EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA. GUÍA PRÁCTICA**



# Índice

## 5> NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ALIMENTACIÓN

5.1> DIETA EQUILIBRADA. HÁBITOS NUTRICIONALES .....	2
5.2> NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN CIRCUNSTANCIAS ESPECIALES .....	10
5.3> ORGANIZACIÓN, ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS .....	14
5.4> MÉTODOS DE PREPARACIÓN SALUDABLE DEL ALIMENTO .....	18
5.5> TÉCNICAS PARA LA INGESTA DE ALIMENTOS .....	23
5.6> AYUDAS TÉCNICAS PARA LA ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS .....	29

Alimentarse consiste en la compra, preparación e ingestión de los alimentos. La alimentación tiene una gran importancia para todas de las personas. Los aspectos positivos que conlleva la alimentación son proporcionar placer, fomentar las relaciones sociales y dar sensación de bienestar y salud a través de una dieta equilibrada. Sin embargo, la alimentación también puede tener aspectos negativos como provocar enfermedades, malnutrición, preocupación económica, etc.

Los alimentos que comemos nos aportan diferentes nutrientes. Estos nutrientes son los hidratos de carbono, las proteínas, los lípidos, las vitaminas y los minerales. El agua es también un nutriente. Todos los nutrientes son importantes para el cuerpo y cada uno tiene una función específica que más adelante veremos.

La dieta es lo que come una persona diariamente. Esta dieta puede ser equilibrada y sana o puede ser dañina para la persona. Se intenta a través de la dietética ajustar la dieta de las personas para evitar enfermedades, mejorar la calidad de vida o minimizar los síntomas negativos de una enfermedad.

## 5.1> DIETA EQUILIBRADA. HÁBITOS NUTRICIONALES

Todas las personas desarrollan a lo largo de su vida hábitos definidos relacionados con la alimentación. Por diferentes razones como la religión, la economía personal, factores sociales y gustos personales, las personas tienden a comer unas cosas u otras.

Estos hábitos definen el menú que tomamos diariamente, y el menú define nuestra dieta. Si tenemos el hábito de comer cosas variadas, nuestra dieta será variada y bien compuesta. Sin embargo, si sólo nos gustan ciertas cosas la dieta será monótona y nos puede mal nutrir.

Una dieta equilibrada es una dieta variada (contiene todos los nutrientes esenciales para que el cuerpo funcione). Para conseguirlo hay que alimentarse de forma variada todos los días. Además, hay que adaptarla a las necesidades individuales de cada uno/a, por ejemplo, una persona en cama no necesita el mismo aporte de energía que una persona deportista.

## “Mantener una dieta equilibrada da salud”



El cuerpo del ser humano es como una máquina. Esta máquina necesita energía para funcionar. A través de los alimentos consigue esta energía.

Siendo equilibrada, la dieta diaria que comemos debe aportarnos:

- Energía para mantener nuestras funciones y realizar nuestras actividades, como la gasolina para el coche. Sin alimentos no tenemos fuerzas para movernos.
- Aportar materiales para la formación, crecimiento y reparación de todos los huesos y otros tejidos de nuestro cuerpo. Si se imagina la construcción de una casa, algunos alimentos serían los ladrillos que necesitamos para construir esa casa.
- Nos ayudan a evitar o reducir el riesgo de padecer ciertas enfermedades.

### ¿CUÁLES SON LOS NUTRIENTES ESENCIALES QUE DEBEMOS COMER CADA DÍA?

- Hidratos de carbono o azúcares.
- Proteínas.
- Lípidos o grasas.
- Vitaminas.
- Minerales.
- Agua.

## HIDRATOS DE CARBONO:



Los hidratos de carbono son nuestra mayor fuente de energía. Se encuentran en los cereales (pan, pasta, arroz), las legumbres, y en la fruta y verdura cruda. Son importantes para el cuerpo porque:

- De ellos se obtiene la energía que necesitamos.
- La fibra también son hidratos de carbono y la necesitamos para evitar el estreñimiento.
- Aumentan el sabor de los alimentos y hacen la dieta mas variada.

Deben representar un 55 % de nuestra dieta diaria.

“Son nuestra mayor fuente de energía”

## LAS PROTEÍNAS:



Las proteínas constituyen un 44% del peso del cuerpo. Las encontramos sobre todo en la carne, el pescado, el huevo y en las legumbres. Son importantes para el cuerpo porque:

- Forman parte de las diferentes estructuras del cuerpo y de su reparación.
- Sin ellas es imposible crecer.
- Son importantes para las defensas del cuerpo.

Deben representar un 15 % de nuestra dieta diaria.

## LAS GRASAS:

Las grasas son importantes para mantener el cuerpo sano. Hay grasas “buenas” y grasas “malas” por lo que hay que prestar un poco de atención al tipo de grasa que comemos. La grasa se encuentra en los aceites, las margarinas, en el tocino y en los frutos secos. Son importantes para el cuerpo porque:

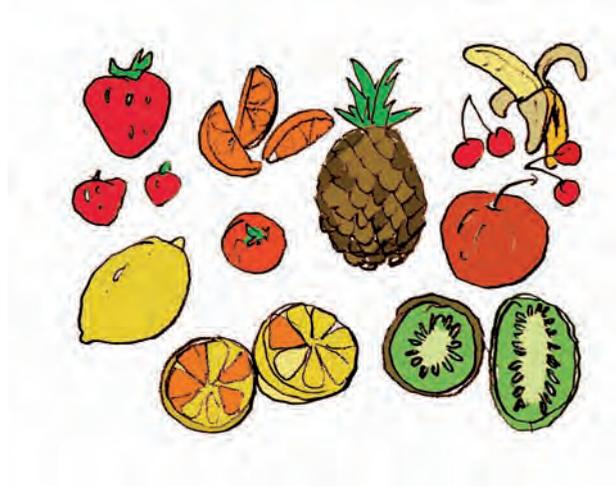
- Nos aportan energía.
- Dan buen sabor y textura a los alimentos.

Las grasas buenas se encuentran en los aceites como los de oliva y girasol, el pescado azul y los frutos secos. Las grasas malas se encuentran en el tocino de la carne, la yema del huevo y en los fritos de todo tipo.

Las grasas deben representar un 30 % de nuestra dieta diaria.



## LAS VITAMINAS:



Las vitaminas se encuentran sobre todo en la fruta y en la verdura. Son muy sensibles a las altas temperaturas y a la luz, por lo que hay que procurar comer la fruta y verdura cruda, y no hervida. Son muy importantes para el cuerpo porque:

- La falta de ellas puede provocar enfermedades.
- Tomándolas podemos evitar enfermedades como algunos tipos de cáncer, resfriados, etc.
- El cuerpo no las puede producir por sí mismo, por ello es tan importante aportarlas comiendo fruta y verdura cruda y entera.
- Retrasan el envejecimiento de las células.

Para satisfacer la necesidad del cuerpo de vitaminas hay que comer de 3 a 4 piezas al día.

“Las vitaminas se encuentran en la fruta y verdura cruda”

## LOS MINERALES:

Los minerales se encuentran en muchos alimentos en mayor o menor cantidad. No son sensibles a las temperaturas y a la luz. Son importantes para el cuerpo porque:

- Forman parte importante de las estructuras del cuerpo como huesos y dientes (calcio).
- Transportan oxígeno a las células (hierro).
- Regulan los líquidos dentro del cuerpo.
- Retrasan el envejecimiento de las células.

Para satisfacer las necesidades del cuerpo es importante seguir una dieta variada y equilibrada. Debemos evitar los suplementos vitamínicos y minerales si el/la profesional médico no los ha recomendado, ya que pueden llegar a ser tóxicos.

“Una dieta variada nos aporta los minerales necesarios para el cuerpo”

## EL AGUA:

El agua es indispensable para el cuerpo del ser humano. Sin ella una persona no sobrevive muchos días.

Diariamente perdemos cantidades importantes de agua a través de la sudoración, la respiración y la eliminación. Este agua hay que sustituirla a través de la alimentación e hidratación. Hay que beber unos dos litros y medio de líquidos al día, aunque no tienen por que ser únicamente agua.

El agua es importante para el cuerpo porque:

- Mantiene la temperatura del cuerpo.
- Es un medio de transporte.
- Sin ella muchos procesos dejan de funcionar en el cuerpo.



“Hay que beber unos  
2 litros y 1/2 de agua al día”

Hay situaciones en las que la necesidad de agua es mayor:

- Al realizar ejercicio físico.
- Al tener fiebre.
- Al tener diarrea.
- Cuando hace mucho calor.

Una persona sana puede beber tanta agua como quiera, aunque si su familiar tiene alguna enfermedad del riñón o del corazón debe consultar con su médico.

## CONSEJOS PARA CONSEGUIR UNA DIETA EQUILIBRADA

- Comer debe ser un placer, hay que esmerarse en la elaboración y presentación de los platos.
- Adapte la ingesta de calorías a la edad y actividad de la persona. Una persona que se mueve mucho necesita mucho más aporte de calorías que una persona en cama. Consulte con su profesional médico para que le ayude a adaptar la dieta a las necesidades de su familiar.
- Ofrezca comida 5 veces al día. Tres platos principales y dos tentempiés, uno a media mañana y otro a media tarde. Un ejemplo podría ser el siguiente:
  - 8:00 h: Un lácteo (leche o yogurt), una tostada, fruta (zumo de naranja) y un café con leche o té.
  - 11:00 h: Una tostada y una fruta entera.
  - 14:00 h: Un primero de verduras o de legumbres más un segundo de carne. Yogurt de postre.
  - 17:00 h: Una fruta entera, galletas y café con leche.
  - 21:00 h: Un plato de sopa y una ensalada con pescado. Una fruta de postre.
- Intente que su familiar beba 2 litros y medio de agua.
- Sirva los alimentos más ligeros por la noche:
  - Sirva purés solo cuando sea necesario. Hay personas sin dientes que también saben masticar.
  - Proporciónale alimentos ricos en fibra. Esto se consigue a través de cereales integrales (pan integral, arroz y pasta integral), y fruta y verdura cruda.
  - Utilice el aceite de oliva virgen por su contenido alto en grasas “buenas”.
  - No le ofrezca fritos más de tres veces a la semana.
  - Procure que no tome muchos dulces. El azúcar engorda y es nocivo para los dientes.
  - Elimine de la dieta alimentos con mucha grasa, sobre todo grasa “mala”.
  - Evite que tome alcohol o si lo hace, que sea de manera moderada.
  - Intente que coma despacio y mastique bien, facilita la digestión.

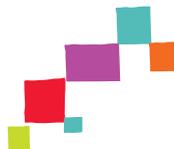
“Adapte la ingesta a las necesidades de la persona”

## 5.2> NUTRICIÓN Y DIETÉTICA EN CIRCUNSTANCIAS ESPECIALES

Hay situaciones en la vida en las que hay que realizar alguna modificación en la dieta habitual para mejorar la calidad de vida de la persona a la que cuidamos. Hay factores como determinados trastornos, la edad o situaciones de inmovilidad que requieren la modificación en uno o varios aspectos de la dieta para mejorarla. Estas modificaciones deben ser realizadas por su médico o dietista para que la dieta siga siendo equilibrada. Las dietas terapéuticas tienen varias utilidades, pero antes de iniciar cualquiera de ellas, hay que pensar en los siguientes aspectos:

- Hay que contar con la convicción, aprobación y colaboración de su familiar.
- Hay que realizar las modificaciones basándose en la dieta habitual de su familiar.
- Mientras más restrictiva sea la dieta más hay que esforzarse en la preparación y presentación de la misma.

Hay muchas dietas diferentes con distintos objetivos. Aquí vamos a mencionar las más corrientes y vamos a destacar los puntos más importantes de cada una de ellas. No olvide que será el/la profesional médico quien diga el tipo de dieta que precisa.



“Consulte con su médico o dietista para adaptar la dieta a las necesidades de su familiar”

## DIETA HIPOCALÓRICA:

**OBJETIVO:** reducir la ingesta de calorías para tratar el sobrepeso y problemas cardiovasculares.

### MODIFICACIONES:

- Disminuir la ingesta de calorías en general: esto no implica sólo una comida sino todas y durante todos los días.
- Reducir la ingesta de grasa animal (carne grasienta, embutidos, salchichas). Elegir carnes magras como pollo, ternera o pavo.
- Tomar pescado de todo tipo.
- Evitar los fritos.
- Tomar productos lácteos desnatados.
- Evitar quesos grasos.
- Tomar muchas verduras naturales o al vapor.
- Tomar varias frutas al día controlando la ingesta de frutas grasas como el plátano.
- No tomar productos elaborados como platos precocinados o bollería industrial. Procure guisar y hacer las cosas en casa.
- Reducir la ingesta de azúcar.
- Aumentar la ingesta de fibras.
- Tomar muchas legumbres.
- Moderar la ingesta de alcohol.

Las modificaciones en la dieta deben ir acompañadas por otras modificaciones en su estilo de vida, tales como: realizar ejercicio moderado en función de la situación de dependencia, dejar de fumar, etc.

## DIETA HIPOSÓDICA:

**OBJETIVO:** reducir la ingesta de sal para personas con problemas de hipertensión, problemas de riñón y con insuficiencia coronaria.

### MODIFICACIONES:

- Disminuir la ingesta de sal en general; no solo la que añade con el salero, sino también la de algunos alimentos que veremos a continuación.
- Tomar pan y picos sin sal.
- Evitar los embutidos y ahumados que contienen grandes cantidades de sal.
- No tomar quesos curados. Tomar mejor quesos frescos sin sal.
- Las conservas de todo tipo contienen mucha sal. Evítelas.
- Las chacinas también contienen mucha sal.
- Tenga cuidado con las aguas embotelladas ya que muchas de ellas tienen una alta cantidad de sodio. También ocurre con las bebidas refrescantes que tienen bicarbonato sódico añadido.

Estas modificaciones deben ir acompañadas por otras modificaciones tales como: evitar bebidas estimulantes (té, café, refresco de cola, alcohol) y llevar una vida tranquila.

## DIETA PARA LA DIABETES:

**OBJETIVO:** controlar los niveles de azúcar en la sangre y disminuir los efectos negativos de ésta sobre el cuerpo.

### MODIFICACIONES:

- Para las personas diabéticas es muy importante comer 5 veces al día para mantener los niveles de azúcar en sangre y evitar desequilibrios.
- Los hidratos de carbono tienen que ser de absorción lenta por lo que debe evitar dulces, caramelos, y productos que contengan azúcar añadida. Tenga cuidado con los productos para “personas diabéticas” ya que pueden contener cantidades altas de sacarosa y fructosa que tampoco son buenas.

- Debe evitar las comidas grasas puesto que es de suma importancia que la persona diabética no presente obesidad. La obesidad en sí misma es un factor de riesgo para la diabetes.
- Procure introducir en la dieta alimentos que aporten fibra, es muy buena para mantener los niveles de azúcar en sangre. La fibra la encuentra en los productos integrales, y en la fruta y verdura cruda.
- Puede tomar 3 piezas de fruta al día procurando evitar cantidades grandes de plátano, uvas, melón e higos por su alto contenido en fructosa.
- No abusar del alcohol y tomar preferentemente vino tinto.

Junto con todo esto es muy importante que la persona diabética siga los consejos del profesional médico para controlar los niveles de azúcar en sangre.

### **DIETA PROGRESIVA:**

**OBJETIVO: reintroducir los alimentos sólidos después de un proceso diarreico, de vómitos o después de un postoperatorio.**

La dieta progresiva pasa por diferentes fases donde se van introduciendo poco a poco los alimentos después de haber sufrido una gastroenteritis u otras patologías del aparato digestivo.

- **DIETA ABSOLUTA.** No se ingiere nada por boca. Si la persona tiene que estar en esta situación varios días hay que aportar líquidos a través de suero.
- **DIETA LÍQUIDA.** Constituida por líquidos claros como caldo, infusiones, zumo de naranja colado, agua, etc. Debe estar a temperatura ambiente y la persona debe tomarla poco a poco para evitar vómitos, etc.
- **DIETA SEMILÍQUIDA.** Incluye purés, leche, yogurt, natillas y similares, y huevos. Está indicada para pacientes con problemas de masticación.
- **DIETA BLANDA.** El objetivo es ofrecer alimentos que irriten lo menos posible al intestino y que sean de fácil digestión. Pueden tomar purés y cremas ligeras, carne de pollo y carne picada, pescado hervido, huevo, yogurt, natillas y similares.

Recuerde que siempre será el/la profesional médico quien diga qué dieta tiene que tomar su familiar.

## 5.3> ORGANIZACIÓN, ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

### LA COMPRA DE LOS ALIMENTOS

La buena conservación de los alimentos empieza en el momento de la compra. Sea exigente con el/la vendedor/a y cómprele solo los productos que sean frescos, así le durarán más tiempo. Si además compra los productos de temporada y de la zona le saldrán más baratos.

Cuando esté comprando organícese de tal manera que compre primero los productos como legumbres, pastas, azúcar y conservas. Luego puede coger los lácteos y, después, llévese la carne y el pescado. Por último coja los congelados, así evitará que estén mucho tiempo a temperatura ambiente donde se descongelan.

A la hora de meter la compra dentro de las bolsas ponga los productos congelados junto con el pescado y la carne y las cosas delicadas como los tomates encima de las cosas pesadas.

### ¿CÓMO SE ALMACENAN CORRECTAMENTE LOS ALIMENTOS?

El correcto almacenaje de cada tipo de alimento es importante por varias razones:

- Disminuye el riesgo de contaminación del alimento.
- Disminuye el riesgo de intoxicaciones alimenticias.
- El alimento dura más tiempo.
- El alimento sabrá mejor.
- Le ahorrará dinero y tiempo.

Vamos a repasar cada grupo de alimento y veremos cuál es el mejor almacenaje para cada uno de ellos.

**La carne** tiene un deterioro rápido por lo que no se puede mantener más de 48 horas en la nevera. Es importante que se mantenga fría, aconsejando no guardarla en el envase de compra. La carne picada y las vísceras son aún más sensibles, por lo que se deben consumir o guisar el mismo día de la compra. Los embutidos cocidos necesitan ser guardados en frío pero los secados no, como el jamón serrano, ya que perderían el sabor.

**El pescado** se debe guardar limpio sin vísceras y restos de sangre, y no más de 24 horas.

**El huevo** se puede guardar hasta tres semanas en la nevera, teniendo en cuenta la fecha de caducidad.

**Los lácteos** deben guardarse en la nevera para su mejor conservación. Los quesos frescos duran unos tres días una vez abiertos. Los quesos curados están mejor fuera de la nevera siempre y cuando estén tapados de alguna manera, así se saborean mejor y además se evita que su olor fuerte altere el sabor de otros alimentos.

**Las frutas y verduras** se guardan en la parte menos fría de la nevera que suele ser la parte baja en los cajones. Suelen durar entre 2 y 7 días. Las frutas que estén muy verdes se pueden mantener fuera de la nevera unos días para que maduren y luego meterlas. Los plátanos se vuelven negros en la nevera.

**Los cereales, pastas y legumbres** deben ser guardados en un lugar seco a temperatura ambiente. Una vez abierto el envase hay que pasarlos a un recipiente de plástico o cristal que se pueda cerrar.

“Almacene y conserve  
los alimentos correctamente”

## CÓMO ORGANIZAR SU NEVERA

Organizando su nevera puede obtener mayor rendimiento, y además, conservará mejor los alimentos.

Guarde los huevos en la puerta de la nevera reservada para ello, así como las mantequillas, bebidas abiertas, mermeladas, mayonesas y otras conservas de larga duración.

Coloque abajo en los cajones la fruta, la verdura y las hierbas aromáticas.

En la zona media o la más fría es donde debe guardar la carne, el pescado y los embutidos cocidos.

Aquí se deben colocar también los alimentos guisados que hayan sobrado.

Por último, en la parte superior de la nevera deben ir los productos lácteos tipo quesos, yogures, nata, etc.



### OTRAS RECOMENDACIONES QUE DEBE TENER EN CUENTA SON:

- Separe los alimentos crudos, guisados y listos para comer.
- Utilice recipientes diferentes para los alimentos guisados y crudos.
- Guarde cada alimento de manera correcta para evitar que tomen olor de otros y que no haya contaminación de uno a otro.
- No guarde los restos de comida guisada durante muchos días. Los restos de comida triturada para ancianos y niños deben desecharse el mismo día.

## El congelado

- La temperatura a la que debe mantener sus congelados debe ser inferior a -18 grados.
- Mientras más lleno esté su congelador, mejor funciona.
- Procure no abrirlo innecesariamente, ni tenga la puerta abierta por mucho tiempo al meter y sacar los alimentos.
- Guarde los alimentos para congelar en bolsas para congelación o en recipientes específicos para evitar que se estropee el alimento o que de olor a otros.
- Deje enfriar los alimentos antes de congelarlos.
- No descongele bajo el grifo.
- Descongele los alimentos en la nevera, no en temperatura ambiente.
- No guise los alimentos antes de estar totalmente descongelados.
- No vuelva a congelar alimentos descongelados.
- Los alimentos se pueden guardar entre 3 y 12 meses. Los que tienen alto contenido de grasas duran máximo 3 meses.

## Las conservas

**Podemos pensar que las conservas son inocuas al tratarse de productos de larga duración, pero éstas también se pueden estropear y caducar.**

- El líquido de la conserva se puede utilizar ya que contiene vitaminas y sales importantes.
- Si no consume la cantidad entera de la conserva debe pasarla a otro recipiente y consumirla lo más pronto posible.
- Las conservas en vidrio contienen menos vitaminas ya que éstas se estropean con la luz.
- No compre latas oxidadas o bolladas ya que pueden estar contaminadas.
- Limpie la tapa antes de abrirla.
- Mire la fecha de caducidad.
- Si hace conservas caseras ponga especial interés en mantener todos los utensilios muy limpios e hierva el recipiente antes de usarlo.

## 5.4> MÉTODOS DE PREPARACIÓN SALUDABLE DEL ALIMENTO

El almacenaje y la conservación de los alimentos es muy importante para evitar su desperdicio, mantener su buen sabor y evitar intoxicaciones alimenticias. Pero uno de los factores que afectan más directamente a la intoxicación de los alimentos somos nosotros/as mismos/as al manipularlos o prepararlos. Por ello, es una gran responsabilidad manejar y preparar las comidas de la persona a la que atendemos. Como regla general hay que tener en cuenta lo siguiente:

- Cocine los alimentos completamente. No los coma medio crudos.
- Hierva los alimentos por encima de 70 grados. Si los prepara en el horno asegúrese de que los jugos sean claros y no rosados.
- Recaliente al máximo la comida preparada, y no lo haga más de una vez.
- Utilice agua segura para lavar y guisar los alimentos.
- Seleccione alimentos sanos y frescos.
- Utilice alimentos procesados como leche pasteurizada.
- Lave las frutas y verduras sobre todo si se van a comer crudas.
- Tenga cuchillos y tablas de cortar diferentes para la carne, el pescado, y la verdura. Esto es recomendable para evitar que las bacterias que contenga un alimento contaminen los alimentos que se vayan a consumir crudos.
- No deje los alimentos guisados a temperatura ambiente por más de dos horas. Manténgalos calientes o enfríelos rápidamente.
- Refrigere lo más pronto posible bajo 5 grados.
- Mantenga la comida caliente por encima de los 60 grados.
- No utilice alimentos caducados. Los congelados y las conservas también tienen fecha de caducidad.
- Lávese las manos así como los utensilios caídos al suelo antes de seguir con lo que estaba haciendo.
- No utilice nunca un alimento que se haya caído al suelo.

- No utilice tablas ni cucharas de madera.
- No ponga bandejas y cacerolas con alimentos en el suelo.
- Lave bien la fruta y verdura que vaya a comer cruda.
- Procure evitar el uso de bayetas, siempre es mejor utilizar papel desechable.

“Mantenga una higiene esmerada al manejar los alimentos”

**Las causas para que se produzca una toxiinfección alimentaria son:**

- Que se haya guardado el alimento demasiado tiempo antes de consumirlo.
- Haber mantenido el alimento mucho tiempo a temperatura ambiente.
- No haberlos guisado durante tiempo suficiente y a la temperatura adecuada.
- No haber seguido las normas higiénicas personales al manipular los alimentos.
- Que la persona tenga las defensas más bajas y se ponga enfermo/a con más facilidad.
- Que el alimento en sí sea más propenso a sufrir crecimiento de microorganismos.

**Las medidas** que podemos tomar para evitar la contaminación son varias. Se tienen que aplicar tanto a la hora de almacenar el alimento como para su conservación, elaboración, transporte y consumo.

- Lave las manos con agua y jabón, frotando bien entre los dedos y sobre las uñas. Hay que hacerlo antes de empezar a manipular el alimento, cada vez que vaya al cuarto de baño, cuando termine de preparar un alimento y vaya a preparar otro.
- No utilice ropa sucia (por ejemplo, del jardín o de la limpieza) cuando vaya a guisar.
- Mantenga una higiene personal diaria, incluyendo la limpieza y corte de las uñas.
- Mantenga el pelo limpio y recogido. Si sabe que se le cae el pelo con facilidad póngase un pañuelo para evitar que caiga en la comida.
- Si tiene heridas en la mano, por pequeñas que sean, es importante que las cubra adecuadamente.
- No tosa ni estornude encima de los alimentos. Utilice pañuelos de papel para tapar la boca y nariz.
- No fume ni coma chicles durante la elaboración de la comida.
- Qútese los anillos y el reloj, ya que pueden tener suciedad y bacterias acumuladas.
- Mantenga las tablas y los utensilios limpios.



Hay varios factores que intervienen en favorecer el crecimiento de las bacterias. Algunos de ellos son los siguientes:

- La temperatura: A las bacterias les gusta la temperatura ambiente. Donde mejor se encuentran es entre 5 y 65 grados, por lo que es importante mantener los alimentos en frío (bien en la nevera o congelados) o en caliente (en el horno o en la olla). Nunca mantenga el alimento templado o a temperatura ambiente por más de dos horas.
- A las bacterias les gusta la humedad, por lo que los alimentos húmedos como la carne y el pescado están más expuestos que los alimentos secos como las legumbres.
- Las bacterias también necesitan nutrientes para crecer y los encuentran en nuestros alimentos.

Hay muchas bacterias diferentes y se encuentran por todas partes. Muchas de ellas no hacen daño, como las que se utilizan para la elaboración de ciertos alimentos como el yogurt y el queso. Pero otras nos pueden causar problemas gastrointestinales como diarreas y vómitos. Las más conocidas son:

- **SALMONELLA:** se encuentra en el intestino de personas y animales, por lo que el contacto con las heces contamina los alimentos. Por ello es tan importante el lavado minucioso de las manos después de visitar el cuarto de baño. También se encuentra en la cáscara de los huevos, la carne de ave mal guisada y en los alimentos que se dejan a temperatura ambiente mucho tiempo. Los huevos no se deben lavar antes de consumir ya que esto favorece la entrada de las bacterias dentro del huevo. Tampoco se deben comprar y consumir huevos rotos, y sucios de heces y plumas del ave.
- **STAPHILOCOCCOS AUREUS:** es una bacteria que se encuentra de manera natural en la nariz, boca y piel de las personas. Por ello es tan importante el lavado de manos, evitar toser y estornudar encima de la comida y no comer chicles mientras que uno/a guisa. Estas bacterias se encuentran también muy a gusto en las heridas por lo que hay que tapar cualquier herida en las manos por mínima que sea.
- **CLOSTRIDIUM BOTULINIUM:** es una bacteria que crece muy bien en ambientes sin oxígeno. Es la bacteria más tóxica y cantidades muy pequeñas de su toxina puede matar a una persona. Se encuentra sobre todo en la tierra y en ambientes sin oxígeno, por lo que hay que tener cuidado con las conservas de todo tipo, verduras sucias de tierra y envases al vacío. No compre una conserva bollandada o abombada y si al abrirla suena más de lo normal o se ve el contenido con espuma no lo consuma. Procure no tener verdura sucia de tierra junto con otros alimentos que se vayan a consumir.

- **CAPILOBACTER:** es una bacteria que se encuentra en los intestinos de las aves. Por ello es muy importante no utilizar la misma tabla y cuchillo para preparar el pollo y otros alimentos.

Estas bacterias y otras muchas existentes tienen diferentes orígenes. Es importante saber de donde provienen para evitar la contaminación y las enfermedades que nos pueden provocar.

- Del propio **ALIMENTO**, como por ejemplo la salmonella en la cáscara del huevo o el campilobacter en el intestino del pollo. Sabiendo esto podemos evitar el contacto de estos alimentos en crudo con otros guisados listos para consumir.
- La principal fuente es la **PERSONA** que manipula el alimento, es decir, la persona que maneja los alimentos para guisarlos. Por ello es tan importante mantener una higiene personal esmerada, así como una adecuada limpieza de tablas y utensilios de la cocina. Una cocina recogida no asegura una cocina limpia sin contaminación de bacterias.
- En el agua crecen muchas bacterias. Por ello debe utilizar un **AGUA** controlada, no utilizando agua de pozos no controlados. También tenga en cuenta que si ha enjuagado un pollo y la tabla tiene agua de ese pollo tiene que limpiar antes de poner otro alimento encima.
- En el **AIRE** y en el **SUELO** existen muchas bacterias.
- Como último mencionar las **MOSCAS**, los **MOSQUITOS** y las **RATAS**, que después del hombre son los que más contaminan. Hay que guardar los alimentos y taparlos para evitar que las moscas se posen encima, y si tiene problemas de ratas llame a una empresa especializada.

“Las bacterias se encuentran en el alimento,  
en nosotros, en el suelo, el aire, el agua  
y en las moscas y las ratas”

## 5.5> TÉCNICAS PARA LA INGESTA DE ALIMENTOS

El hecho de comer es un acto que para una persona en situación de dependencia puede ser el momento más placentero e importante del día. La comida, como ya sabemos, debe aportar los nutrientes que necesitamos para estar saludables, pero la comida también favorece las relaciones sociales, influye de forma positiva en el ánimo, estructura la rutina diaria con sus horarios y estimula los sentidos. También ocurre en otras ocasiones, que el acto de comer se vuelve una pesadilla: cuando su familiar pierde el apetito e interés por la comida y, al final, con nuestra buena intención de darle de comer todo el acto se vuelve una lucha.

Si una persona por sí sola no puede preparar la comida y alimentarse hay que ayudarla. Por ello hay que conocer las diferentes técnicas que facilitan el acto de comer.

### Como norma general podemos destacar la importancia de:

- Hacer del acto de comer una situación agradable junto con el resto de la familia cuando sea posible.
- Preparar y presentar los alimentos de manera y textura apetecible aun cuando la persona parezca no apreciarlo.
- Seguir los hábitos y gustos de la persona y no obligarle a tomar cosas nuevas.
- Si su familiar presenta inapetencia procure saber el motivo antes de empezar la interminable lucha de obligarle a comer.

Seguidamente vamos a ver diferentes maneras de facilitar el acto de comer para su familiar tanto sentado/a en la mesa o en la cama, como a través de sonda nasogástrica.

### Comer sentado/a en la mesa o en la cama:

- Anime a su familiar o acompañe si hace falta al WC para que se lave las manos.
- Tenga preparado un asiento cómodo para su familiar. Tiene que ser un asiento estable que entre bien debajo de la mesa y que le de soporte lateral en caso de que le cueste mantenerse erguido/a. Puede colocar pequeños cojines en los laterales, o entre la mesa y el pecho si su familiar tiene tendencia a caer hacia un lado o hacia delante.
- Prepare la mesa con su mantel y su servilleta. Póngale los platos y cubiertos habituales, utilizando los adaptados o los de plástico sólo cuando realmente le haga falta.
- Sírvale agua. Si presenta temblores, llene el vaso sólo hasta la mitad. Anímele a beber un poco antes de comer, así se elimina la sequedad de la garganta y los alimentos entran mejor.
- Ayúdele a preparar y tomar los medicamentos.
- Si lo necesita, ayúdele a preparar los alimentos cortándolos, untando la mantequilla sobre el pan, etc.
- Póngale las cosas cerca para que le sea fácil cogerlas.
- Déle tiempo para comer. Es mejor dejarle que coma solo/a aunque tarde más que el resto de la familia.
- Si tiene que comer sentado/a en la cama, ayúdele a acomodarse, suba el respaldo para que quede erguido/a y póngale cojines si se cae de lado.
- Procure tener una mesa regulable para que pueda comer solo/a en la cama, y ayúdele sólo cuando sea necesario.
- Acompañele durante la comida para hacer el rato más agradable.

“Haga del acto de comer un acto placentero”

### **Comer a través de sonda nasogástrica:**

La colocación de una sonda nasogástrica es una decisión médica que tiene sus indicaciones específicas. Su manejo y cuidado se puede llevar a cabo en el domicilio sin mayores complicaciones, siempre y cuando se hayan recibido instrucciones por parte del personal de enfermería.

El hecho de llevar una sonda es una situación traumática. Su colocación es muy desagradable y la persona pierde todos los aspectos positivos del acto de comer. El hecho de que la persona ya no pueda saborear la comida, no quita que la preparación deba ser esmerada y bien cuidada. Además hay que vigilar que sea equilibrada al igual que la del resto de la familia. Una buena cosa es invertir en un buen “pasapurés”: facilita el trabajo. También hay alimentos preparados que contienen todos los nutrientes que necesita la persona. Pero recuerde, que es el/la profesional médico quien prescribe el tipo de comida que debe recibir su familiar.

### **¿CÓMO SE MANEJA UNA SONDA?**

La sonda hay que manejarla con cuidado para evitar complicaciones. Las normas generales de cuidado son las siguientes:

- Todas las sondas están marcadas para que se sepa el límite hasta el que se tiene que introducir dentro de la persona. Es muy importante mirar cada vez que se cambia el esparadrapo que la sonda no haya cambiado de posición.
- Hay que limpiar la nariz y cambiar el esparadrapo todos los días. Esto se lo tiene que enseñar el personal de enfermería.
- Cuando coloque el esparadrapo nuevo es muy importante que no lo apriete demasiado para evitar que se produzcan úlceras por presión en la aleta nasal.
- Hay que fijar la sonda también en la mejilla de la persona para evitar que la arranque.
- Ayúdele a su familiar a mantener la boca aseada y los labios hidratados ya que el tener una sonda provoca sequedad de boca.

### **A LA HORA DE ADMINISTRAR ALIMENTOS O MEDICAMENTOS A TRAVÉS DE LA Sonda HAY QUE HACER LO SIGUIENTE:**

- Colocar a la persona en situación de dependencia en posición sentada aunque esté en la cama.
- Procure ser muy limpio/a en la preparación de la comida y cuando maneje la sonda.
- La comida hay que servirla templada. Si está muy caliente puede quemar la mucosa del estómago, y si está muy fría es indigesta.
- Antes de administrar cualquier alimento hay que comprobar el contenido gástrico. Aspire suavemente con una jeringa con suavidad y mida el contenido aspirado. Si supera los 100 - 150 ml. no debe darse más comida y hay que esperar. El contenido aspirado se vuelve a introducir.
- Una vez comprobado el contenido gástrico se proporcionan 30 ml. de agua, la cantidad de comida prescrita por su médico, más otros 300 ml. de agua para finalizar. Entre toma y toma de comida también hay que administrar agua para asegurar una hidratación óptima.
- La comida hay que introducirla de manera lenta y cuidadosa. Debe durar como mínimo una media hora.
- La administración de medicamentos no debe mezclarse con la de los alimentos. Infórmese bien cuándo hay que administrarlos, si antes o después de la comida.
- Una vez termine de darle la comida, manténgalo/a en posición sentada una media hora para que le baje la comida.

“Maneje la sonda con cuidado  
para evitar complicaciones a su familiar”

Hay algunas complicaciones que pueden surgir, pero teniendo cuidado y siguiendo los siguientes consejos se pueden evitar:

- **Aspiración:** se puede producir el paso de alimentos a las vías respiratorias, pudiendo provocar una neumonía por aspiración. La manera de evitarlo es controlando el contenido gástrico antes de dar de comer, haciéndolo en posición sentada, de manera lenta y dejándole sentado/a después de comer. Vigile la apariencia de síntomas como tos, cianosis y dificultad respiratoria. Si aparecen llame urgentemente al médico.
- **Vómitos y diarrea:** pueden aparecer si su familiar no tolera el alimento, si se administra con el estómago lleno, demasiado rápido, demasiado seguido, si la temperatura no es la adecuada o si el alimento se ha contaminado con alguna bacteria. En caso de que surjan estas complicaciones deje de dar de comer e investigue la causa. Consulte también con su enfermero/a o médico.
- **Obstrucción de la sonda:** puede ocurrir cuando el alimento no se ha triturado bastante o por acumulación de moco alrededor de la punta de la sonda. Para evitarlo es muy importante enjuagar la sonda con un poco de agua después de cada toma. También puede ser porque la sonda se haya fijado a la pared del estómago. Intente con SUAVIDAD introducir un poco de agua o aspirar, si no funciona no fuerce, ya que puede dañar la pared del estómago. También puede intentar girar o movilizar un poco la sonda para hacer que se suelte de la pared. Si no lo consigue avise a su enfermero/a o médico.
- **Infecciones bucales:** las personas que tienen sonda tienden a respirar con la boca abierta por lo que ésta se seca y se irrita. Ayude a su familiar para que mantenga una higiene esmerada de la boca y los dientes. Si no hay contraindicación, puede masticar caramelos o chicles sin azúcar para estimular la salivación. Es bueno enjuagar la boca con agua con gas para prevenir la aparición de hongos.

## RECHAZO A LA COMIDA

“Y si su familiar deja de querer comer y gira la cabeza o aprieta los labios cuando se acerca con la cuchara....”

Se trata de una situación que produce mucha frustración y preocupación en el resto de la familia y puede llegar a convertirse en una auténtica lucha entre la persona cuidadora y su familiar. También puede llegar a afectar a la propia familia al existir diferencia de opiniones sobre cómo hay que manejar la situación. Si además, la persona en situación de dependencia tiene problemas de comunicación, el/la cuidador/a depende totalmente de las señales no verbales. También es una situación delicada para los/as profesionales implicados/as, ya que por un lado tienen la obligación de mantener la vida, mientras que éticamente tienen que seguir la voluntad del/la afectado/a. Para evitar estos conflictos es muy importante detectar cuál es la razón del rechazo y buscar el remedio que vaya acorde con el deseo de la propia persona en situación de dependencia.

Las razones por las que su familiar puede empezar a rechazar la comida son varias. Aquí vamos a intentar comentar las más importantes.

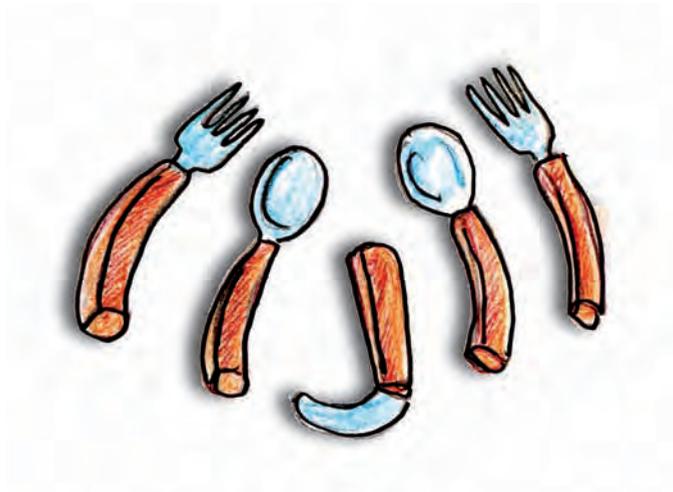
- **Razones físicas:** si su familiar siente dolor, malestar e incomodidad por culpa de alguna enfermedad, las ganas de comer pueden desaparecer. El hecho de comer puede suponer tal esfuerzo que prefiera no hacerlo. Comer en sí puede provocar dolor, malestar con náuseas y vómitos, y esto también hace que pierdan las ganas.
- **Razones psicológicas:** el estado de ánimo afecta mucho a las ganas de comer. Su familiar puede sentirse triste y preocupado/a por cosas que pasan en la familia, o sentirse deprimido/a a raíz de su situación de dependencia. El depender de otras personas y tener que someterse a las normas de una casa que no es suya no es fácil. También puede ser, y esta es la decisión más difícil para la familia de aceptar, que su familiar haya dejado de querer vivir y que la manera de decidir sobre el curso de su vida sea dejar de comer.
- **Razones cognitivas:** si su familiar tiene una demencia puede que la mente se encuentre en otro lugar cuando toque comer. Intente desviarle la atención hablándole y contándole cosas, y si no quiere en ese momento no lo fuerce, y espere un poco más tarde a que se le haya olvidado.
- **La comida:** si su familiar por problemas de deglución y masticación tiene que alimentarse a base de purés, o si su alimentación requiere ciertas restricciones por su enfermedad, la comida puede volverse muy monótona e inapetecible. Por ello es tan importante que se esfuerce en variar la comida, y juegue con los olores y la presentación. Recuerde que también se come con la vista y el olfato.

**Investigue el por qué del rechazo a comer de su familiar.**

## 5.6> AYUDAS TÉCNICAS PARA LA ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS

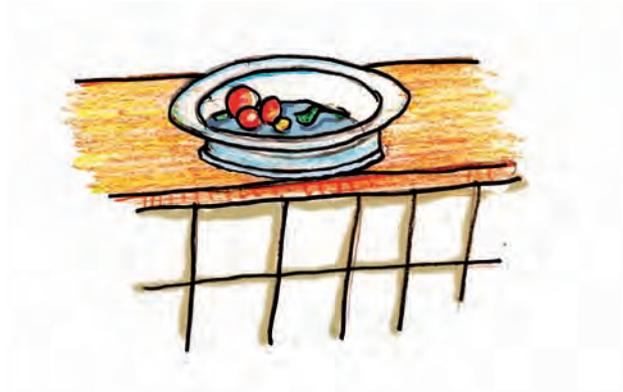
Cuando una persona en situación de dependencia tiene limitada la movilidad, podemos recurrir a diferentes ayudas técnicas para facilitar el acto de comer y así fomentar que siga manteniendo su autonomía.

### LOS CUBIERTOS:



- Los cubiertos con el mango más grueso están indicados para las personas con dificultad para agarrar.
- Los cubiertos con el ángulo hacia dentro son aptos para personas con problemas de movilidad en la muñeca.
- Existen cintas para fijar los cubiertos a la mano. Están indicadas para personas con debilidad en la mano para agarrar el cubierto.
- Los cubiertos combinados tienen la función tanto de cortar como pinchar para personas con solo una mano.

## LOS PLATOS:



- Existen platos con mayor inclinación hacia un borde elevado, es apto para personas con solo una mano.
- Bordes flexibles para fijar al plato.
- Platos de plástico duro.
- Bandejas antideslizantes para facilitar el acto de comer en la cama.

## LOS VASOS:



- Vasos con una parte del borde recortado para personas con movilidad limitada en el cuello.
- Vasos con doble mango para personas con temblores.
- Vasos con tapadera y tetinas flexibles para personas con temblores, con dificultad para abrir/cerrar la boca y aquellas que están en cama.
- Vasos de plástico duro.

También existen baberos de diferentes materiales y tipos.

### PARA GUIJAR:

Para facilitar el proceso de guisar existen diferentes productos:

- Tablas de cortar con diferentes soportes para fijar lo que se va a cortar o picar.
- Cuchillos con el mango grueso o la hoja doblada para facilitar el agarre.
- Abrelatas especiales.
- Abre tapaderas.



Antes de adquirir cualquier producto infórmese bien y cuente con la opinión de su familiar.





**PlanE**  
Plan Español para el Estímulo de  
la Economía y el Empleo



**JUNTA DE ANDALUCÍA**  
CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL

