

Subdirección General:	Seguridad Alimentaria y Laboratorios de Salud Pública
Servicio:	Seguridad Alimentaria
Fecha última actualización:	01/06/2018

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES ANTE UNA 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 prevenir la deshidratación son las siguientes:

- Favorecer 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, gazpachos, zumos, leche, infusiones, gelatinas, 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 endulzar

- 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 cena.
- Facilitar la ingesta de líquidos en función del nivel de dependencia del residente: en caso de disfagia a líquidos se emplearán espesantes o aguas gelificadas para obtener la consistencia adecuada y asegurar la correcta hidratación.
- Distribuir de manera adecuada los macronutrientes: 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 ó 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, a la plancha, al vapor...
- Situaciones como diarrea, estados febriles o empleo de diuréticos deben vigilarse especialmente puesto que pueden favorecer cuadros de deshidratación.
- Conocer y detectar los signos de una deshidratación:
 - Boca pegajosa o reseca
 - Turgencia de la piel disminuida
 - Coloración de la piel pálida, agrisada o incluso moteada
 - Mucosas secas y ojos hundidos
 - Diuresis escasa y muy concentrada
 - Presión arterial baja
 - Frecuencia cardíaca rápida.
- Síntomas como confusión, mareo, letargo o vértigo son indicativos de una deshidratación severa. Ante estos síntomas el servicio sanitario deberá actuar con carácter de urgencia.