



Test de Autoevaluación de su alimentación

Debe responder correctamente, procurando no engañarse a sí mismo.

<ul style="list-style-type: none">• ¿Cuántas veces a la semana come comida rápida o picotea?<ul style="list-style-type: none">a. menos de 1b. 1-3 vecesc. más de 4	<ul style="list-style-type: none">(0)(1)(2)
<ul style="list-style-type: none">• ¿Cuántas raciones de fruta come al día?<ul style="list-style-type: none">a. cinco o másb. 3-4 vecesc. 2 o menos	<ul style="list-style-type: none">(0)(1)(2)
<ul style="list-style-type: none">• ¿Cuántas raciones de verdura come al día?<ul style="list-style-type: none">a. cinco o másb. 3-4 vecesc. 2 o menos	<ul style="list-style-type: none">(0)(1)(2)
<ul style="list-style-type: none">• ¿Cuántos vasos de refrescos edulcorados bebe al día, como media?<ul style="list-style-type: none">a. menosde 1b. 1-2c. 3 o más	<ul style="list-style-type: none">(0)(1)(2)
<ul style="list-style-type: none">• ¿Cuántas veces por semana come legumbres, pollo o pescado?<ul style="list-style-type: none">a. 3 o más vecesb. 1-2 vecesc. menos de 1 vez	<ul style="list-style-type: none">(0)(1)(2)
<ul style="list-style-type: none">• ¿Cuántas veces por semana come snacks, como patatas chips o galletitas?<ul style="list-style-type: none">a. 1 vez o menosb. 2-3 vecesc. 4 o más veces	<ul style="list-style-type: none">(0)(1)(2)
<ul style="list-style-type: none">• ¿Cuántas veces por semana come postres dulces/ bollos?<ul style="list-style-type: none">a. 1 vez o menosb. 2-3 vecesc. 4 o más veces	<ul style="list-style-type: none">(0)(1)(2)
<ul style="list-style-type: none">• ¿Cuánta margarina, mantequilla o grasa animal (manteca, bacón) utiliza?<ul style="list-style-type: none">a. muy pocob. algoc. mucho	<ul style="list-style-type: none">(0)(1)(2)
<p>Puntuación total (suma de todas las respuestas de los números entre paréntesis): cuanto menor sea la puntuación obtenida, más saludable es su dieta.</p>	



Algunos test para comprobar su estado nutricional y sus hábitos alimentarios

Test de parámetros dietéticos

COMIDAS AL DÍA Desayuno Comida Merienda Cena <2 Comidas completas

CONSISTENCIA ACTUAL DE SU DIETA Normal Blanda Puré o triturado Líquida

TOMA ALGÚN ALIMENTO INFANTIL Tarrito Papilla

TOMA ALGÚN PRODUCTO ABA (*) Desayuno Comida Merienda Cena

TOMA ALGÚN SUPLEMENTO Vitaminas, Minerales Proteínas

PUEDE COMPRAR Y COCINAR SIN AYUDA SI NO

FORMA DE ALIMENTARSE Solo sin dificultad Solo con dificultad Necesita ayuda

MOVILIDAD Normal para su edad Camina con ayuda de alguien Encamado

ALIMENTACIÓN HABITUAL	1 RACIÓN EQUIVALE A:	RACIÓN ACTUAL	RACIONES	RACIÓN IDEAL
Lácteos	200 ml de leche (1 vaso) ó 2 yogures ó 80 g de queso fresco	<input type="checkbox"/> <2	al día	2 ó 3
Cereales y patatas	3 rebandas de pan ó 3 cucharadas soperas de cereales (30 g) ó 60 g de pasta ó 1 patata mediana	<input type="checkbox"/> <4	al día	4 a 6
Legumbres	60 g de legumbres secas	<input type="checkbox"/> <2	a la semana	2 ó 3
Verduras y hortalizas	1 plato	<input type="checkbox"/> <2	al día	2
Fruta	1 pieza mediana	<input type="checkbox"/> <2	al día	2 ó 3
Carnes y Aves	100 g de carne	<input type="checkbox"/> <3	a la semana	4 ó 5
Pescados	120 g de pescado	<input type="checkbox"/> <5	a la semana	5 ó 6
Huevo	2 huevos	<input type="checkbox"/> <2	a la semana	2 ó 3
Grasas	2 cucharadas soperas, aceite, mantequilla, margarina	<input type="checkbox"/> <2	al día	2
Bebidas	5 vasos corresponden a 1 litro de agua, infusiones	<input type="checkbox"/> <4	Vasos/día al día	5 a 8
	1 vaso de vino	<input type="checkbox"/>	Vasos/día	1 a 2

Alergia o intolerancia a algún alimento: _____

Intolerancia a la lactosa No le gusta: _____

(*) ABA: Alimentación Básica Adaptada



Test de Autoevaluación de su alimentación

Test de disfagia. Conteste si tiene:

- | | | |
|---|-----------------------------|-----------------------------|
| Sensación de atasco o nudo del bolo alimenticio en la garganta | <input type="checkbox"/> SÍ | <input type="checkbox"/> NO |
| Sensación de atasco o nudo del bolo alimenticio en el pecho | <input type="checkbox"/> SÍ | <input type="checkbox"/> NO |
| Tos cuando traga los alimentos | <input type="checkbox"/> SÍ | <input type="checkbox"/> NO |
| Regurgitación nasal (sale el alimento por la nariz) | <input type="checkbox"/> SÍ | <input type="checkbox"/> NO |
| Molestias al deglutir | <input type="checkbox"/> SÍ | <input type="checkbox"/> NO |
| Infecciones respiratorias recurrentes por aspiración de los alimentos | <input type="checkbox"/> SÍ | <input type="checkbox"/> NO |
| Dolor torácico con la comida | <input type="checkbox"/> SÍ | <input type="checkbox"/> NO |
| Regurgitación de la comida no digerida | <input type="checkbox"/> SÍ | <input type="checkbox"/> NO |

Evaluación: si ha contestado SÍ más de 1 vez, consulte con su médico.

Calcule sus requerimiento de líquidos

Deberían ser de unos 40 ml/kg/día para personas mayores de 65 años



Conozca su riesgo de desnutrición

Responda a las siguientes preguntas:

1- ¿Ha reducido el consumo alimenticio durante los últimos 3 meses debido a falta de apetito, problemas digestivos o dificultades al masticar o al tragar?

0 = gran falta de apetito

1 = falta de apetito moderada

2 = sin falta de apetito

2- ¿Ha presentado pérdida de peso durante los últimos 3 meses?

0 = > 3 kg

1 = no sabe

2 = 1-3 kg

3 = sin pérdida de peso

3- ¿Cuál es su movilidad?

0 = tiene que estar en cama o en una silla de ruedas

1 = capaz de levantarse de la cama o silla, pero no de salir de casa

2 = puede salir de casa

4- ¿Ha sufrido un estrés psicológico o una enfermedad aguda en los últimos 3 meses?

0 = sí 1 = no

5- ¿Tiene problemas neuropsicológicos?

0 = demencia o depresión grave

1 = demencia leve

2 = sin problemas psicológicos

6- ¿Cuál es su índice de masa corporal (IMC) (peso en kg/estatura en m²)?

0 = IMC < 19

1 = IMC 19-21

2 = IMC 21-23

3 = IMC > 23

Evaluación del test (máximo 14 puntos)

≥ 12 Normal; no es necesario continuar la evaluación.

≤ 11 Posible desnutrición; consulte con su médico o nutricionista.



Conozca su riesgo de osteoporosis

1- ¿Alguno de sus padres fue diagnosticado de osteoporosis o se fracturó la cadera después de un golpe o caída leve?

SÍ NO

2- ¿Se ha roto algún hueso después de un golpe o caída leve?

SÍ NO

3- ¿Ha tomado comprimidos con corticoides (cortisona, prednisona) durante más de 3 meses?

SÍ NO

4- ¿Ha perdido más de 3 cm de estatura?

SÍ NO

5- ¿Bebe alcohol regularmente por encima de los límites seguros?

SÍ NO

6- ¿Fuma más de 20 cigarrillos por día?

SÍ NO

7- ¿Sufre diarreas crónicas (enfermedad celíaca o enfermedad de Crohn)?

SÍ NO

8- Para mujeres: ¿Tuvo su última menstruación (menopausia) antes de los 45 años?

SÍ NO

9- Para mujeres: ¿Presentó falta de reglas durante al menos 12 meses o más (que no sea por embarazo o menopausia)?

SÍ NO

10- Para hombres: ¿Ha sufrido alguna vez impotencia, falta de libido o algún otro síntoma relacionado con bajos niveles de testosterona?

SÍ NO

Evaluación del cuestionario: cuantas más respuestas hayan sido afirmativas, mayor es su riesgo.



Calcule su riesgo de diabetes

1- Edad

- < 45 años 0 puntos
- 45-54 2 puntos
- 55-64 3 puntos
- > 65 años 4 puntos

2- ¿Cuál es su peso?

- Normal 0 puntos
- Sobrepeso leve 1 punto
- Obesidad 3 puntos

3- ¿Practica alguna actividad física al día (deporte, andar...) durante al menos 30 minutos diarios?

- Sí 0 puntos
- No 2 puntos

4- Circunferencia de la cintura:

Hombre:

- < 94 cm 0 puntos
- 94-102 cm 1 punto
- > 102 cm 2 puntos

Mujer:

- < 80 cm 0 puntos
- 80-88 cm 1 punto
- > 80 cm 2 puntos

5- ¿Con que frecuencia toma frutas y/o verduras?

- Todos los días 0 puntos
- De vez en cuando (no todos los días) 1 punto

6- ¿Le han detectado niveles elevados de glucosa en sangre durante un chequeo rutinario, enfermedad o embarazo?

- Sí 5 puntos
- No 0 puntos

7- ¿Alguien de su familia padece diabetes?

- No 0 puntos
- Sí: mi abuelo/a, tío/a, primo/a, pero no mi pareja 3 puntos
- Sí: mi padre, madre, hermano/a o mi hijo/a 5 puntos

Evaluación del cuestionario: cuantos más puntos sume, mayor es su riesgo de diabetes.



Tabla de peso recomendado según altura:

peso/altura									
kg/m	1,4	1,45	1,5	1,55	1,6	1,65	1,7	1,75	1,8
43									
44									
45									
46									
47									
48									
49									
50									
51									
52									
53									
54									
55									
56									
57									
58									
59									
60									
61									
62									
63									
64									
65									
66									

peso/altura									
kg/m	1,4	1,45	1,5	1,55	1,6	1,65	1,7	1,75	1,8
67									
68									
69									
70									
71									
72									
73									
74									
75									
76									
77									
78									
79									
80									
81									
82									
83									
84									
85									
86									
87									
88									
89									

-  BAJO PESO
-  NORMO PESO
-  SOBREPESO
-  OBESIDAD



Preguntas y respuestas

7.1. ¿Es cierto que algunos pescados contienen metales pesados que son perjudiciales para la salud?

Las personas mayores, como ya no están en edad fértil, no deben preocuparse por ese tema. Lo importante es que está demostrado que el consumo de pescado reduce el riesgo de muerte por enfermedad cardíaca, que es la principal causa de defunción. Por lo tanto, debemos asegurar su consumo.

7.2. ¿Cuántas veces debo comer pescado a la semana?

Se recomienda un mínimo de 2-3 raciones de pescado a la semana para las personas sanas, pero esta cantidad se debería aumentar para las personas con enfermedades cardiológicas: al menos de 3 a 4 veces por semana.

7.3. ¿Pescado blanco o azul, qué diferencia hay?

En general, los pescados azules tienen un contenido energético superior a los pescados blancos, debido principalmente a su mayor contenido en grasas beneficiosas. Este tipo de grasa es muy buena para las personas con colesterol o triglicéridos elevados. Respecto a los demás nutrientes, no hay diferencias entre el pescado blanco y el azul.

7.4. ¿Pescado fresco o congelado?

El pescado congelado tiene prácticamente el mismo contenido nutritivo que el fresco, siempre que se haya conservado correctamente en todo momento. Por tanto, el pescado congelado es una fuente de nutrientes buena y más barata.

7.5. ¿Es beneficioso congelar algunos pescados antes de su consumo para evitar el anisakis?

Se recomienda cocinar bien el pescado durante 1 minuto como mínimo. Para el pescado que se vaya a comer crudo, ahumado o en vinagre, o poco cocinado, se recomienda congelarlo a temperaturas inferiores a -20°C , durante al menos 24–72 horas.

7.6. ¿Es cierto que las personas sin problemas de colesterol elevado pueden tomar un huevo al día sin problema?

Actualmente las sociedades científicas permiten a los adultos sanos un consumo de hasta 7 huevos por semana. Únicamente se debe controlar el consumo de huevos en casos de colesterol muy elevado, pero no está justificado eliminarlos totalmente de la dieta.

7.7. ¿Cómo evitar la salmonelosis?

Para evitar la salmonelosis, hay que ser muy cuidadoso en la manipulación y conservación de los huevos:

- No adquiera los huevos con la cáscara rota, con restos de heces o plumas.
- Compruebe la fecha de caducidad. Los huevos frescos tienen como fecha de consumo preferente hasta 28 días después de la puesta.
- Mantenga los huevos en su estuche para no perder la información sobre la fecha de caducidad.
- Conserve los huevos en el frigorífico. A temperatura ambiente, el tiempo de conservación disminuye considerablemente.
- Los huevos cocinados no deben estar fuera de la nevera más de 2 horas.
- No consuma huevos crudos o poco cocinados (ponche, aderezos de ensaladas, tortillas poco hechas, etc.).
- Tenga cuidado con las mayonesas. Utilice mayonesa comercial o huevo pasteurizado.



7.8. ¿Qué es el colesterol bueno y qué es el colesterol malo?

El colesterol LDL, que popularmente se conoce como colesterol “malo”, transporta la grasa por el organismo y puede pegarse a las paredes de las arterias. Cuando el colesterol LDL se acumula, las arterias se hacen más estrechas y se pueden obstruir (trombosis). Esta obstrucción puede llegar a impedir el paso de la sangre y provocar un ataque al corazón o un infarto cerebral. Aunque el cuerpo produce de forma natural el colesterol LDL, hay personas que producen una cantidad excesiva del mismo.

El colesterol HDL o colesterol “bueno” recoge la grasa de las arterias y la devuelve al hígado. Si se tiene un nivel elevado de colesterol HDL, es menos probable que se acumulen depósitos de grasa en las arterias. Tener una proporción elevada del colesterol HDL en relación con el colesterol LDL protege contra las enfermedades cardíacas.

7.9. ¿Qué pasa si tengo el colesterol alto?

Un alto contenido de colesterol en la sangre (hipercolesterolemia) supone un factor de riesgo de enfermedades coronarias (infarto, angina de pecho).

7.10. ¿Cómo mejorar el colesterol bueno?

Mantenerse físicamente activo y consumir grasas saludables, como son los aceites vegetales y la grasa del pescado, es el mejor método para incrementar el nivel de colesterol “bueno” (HDL).

7.11. Los nuevos productos que según la publicidad ayudan a controlar el colesterol, ¿son buenos y eficaces?

Estos productos pueden ser útiles para las personas que están en tratamiento con fármacos para el colesterol y son sustancias generalmente reconocidas como seguras. Pero evidentemente deben combinarse con una dieta baja en grasas saturadas y en colesterol.

7.12. ¿Qué es mejor utilizar, mantequilla o margarina?

Ambos productos son grasas saturadas, por lo que debe limitarse su consumo, especialmente en las personas que tengan alto el colesterol. En su lugar se puede utilizar aceite de oliva u otros aceites vegetales.

7.13. ¿Es cierto lo que anuncian algunas marcas de leche sobre su enriquecimiento en calcio o vitaminas?

La leche aporta muchas vitaminas y minerales. Sin embargo, cuando se toma desnatada o semi-desnatada, estos nutrientes se han podido perder en el tratamiento tecnológico; en estos casos, las leches suplementadas pueden tener ciertas ventajas.

7.14. ¿Son beneficiosos los alimentos que dicen contener bifidus, L-casei, etc.?

Parece probado que su consumo regular contribuye a mejorar el balance microbiano intestinal. El beneficio se ha observado tanto en diarreas relacionadas con el consumo de antibióticos como en las causadas por una mala digestión de la lactosa.

7.15. ¿La leche de soja es buena?

El consumo de soja, en todas sus formas (bebida de soja, tofu, soja germinada, etc.) se ha relacionado con una mejoría de los típicos sofocos debidos a la menopausia y con una ligera disminución del colesterol total y del colesterol LDL o “malo”.



7.16. ¿La leche de vaca es mala?

En absoluto. Pero a algunas personas les sienta mal porque no toleran uno de sus componentes, la lactosa. Esto ocurre porque el intestino, con los años, deja de fabricar una enzima (lactasa) que se encarga de su digestión. El tratamiento nutricional consiste en evitar los alimentos que contengan leche y lactosa. En este caso, el problema es asegurar el consumo de calcio, que es necesario para evitar la osteoporosis (la leche y sus derivados son la principal fuente de calcio). Es posible que tolere pequeñas cantidades de leche, si la toma acompañada de otros alimentos (pan, cereales o cacao), ciertos tipos de quesos y los yogures. También puede ser útil la leche sin lactosa, de venta en supermercados.

7.17. ¿Puedo tomar una copita de vino con las comidas?

Una o dos copas de vino al día no son perjudiciales, siempre que no se sufra alguna enfermedad que lo prohíba.

7.18. ¿Cuánto tiempo debe pasar para ir a la cama después de cenar?

No es recomendable ir a la cama inmediatamente después de terminar la cena. La digestión en la cama se hace peor. Es recomendable dejar pasar al menos una hora y dar un paseo ligero antes de acostarse.

7.19. ¿Beber durante las comidas no es saludable?

Es perfectamente saludable y recomendable para ingerir el líquido necesario durante el día (al menos dos litros). Se recomienda beber a pequeños sorbos para no "llenar el estómago" de líquido y disminuir las ganas de comer.

7.20. ¿Cuáles son los beneficios de la fibra? ¿Su consumo tiene que ir combinado con la ingesta de líquidos?

Tomar fibra y beber agua son dos de los pilares básicos del tratamiento del estreñimiento. La explicación es sencilla: la fibra aumenta el volumen de las heces atrayendo agua al interior del intestino; este incremento del volumen del "bolo fecal" provoca un aumento de las ondas que hacen avanzar el contenido del intestino, de manera que se obtiene un ritmo intestinal regular.

7.21. ¿Es cierto que consumiendo juntos algunos alimentos, como por ejemplo las lentejas y el arroz, obtengo mayor beneficio nutricional de ellos?

Es cierto, ya que los aminoácidos (constituyentes de las proteínas) de estos dos alimentos, al consumirse juntos, pasan a formar una proteína con mayor poder biológico.

7.22. ¿El consumo de frutas cítricas, que son ricas en vitamina C, en el postre mejora la absorción del hierro que contienen algunos alimentos, como las lentejas o las carnes rojas, o los suplementos nutricionales?

La vitamina C, que se encuentra en frutas frescas como la naranja, guayaba, grosellas negras, papaya, toronja, pomelo, kiwi o melón, favorece que el hierro pase a la sangre y no se pierda por las heces. Por ello, puede ser bueno tomar un zumo natural de naranja o un kiwi después de un plato de lentejas o carne roja.