



GUÍA DE PRINCIPALES CRITERIOS DE LOS PRODUCTOS ADAPTADOS A LAS PERSONAS MAYORES



Interreg
España - Portugal

Fondo Europeo de Desarrollo Regional



UNION EUROPEA



INTRODUCCIÓN

CRITERIOS NUTRICIONALES CLAVES EN EL DESARROLLO DE PRODUCTOS ADAPTADOS A PERSONAS MAYORES

Hidratación

Facilidad de deglución

Alimentos enriquecidos/fortificados

Efectos funcionales específicos

Salud digestiva

Sistema inmune

Salud cognitiva

Prevención de enfermedades asociadas

Apetencia y saciedad

INTRODUCCIÓN

El proyecto **NUTRIAGE** procura brindar soluciones avanzadas para asegurar un Envejecimiento Saludable a través de la evaluación, estudio y diseño de estrategias nutricionales fundamentadas sobre la alimentación tradicional atlántica.



Buscamos aportar soluciones en investigación e innovación, orientada a la demanda de nuevos productos adaptados, para mejorar la calidad de vida de las personas mayores de 65 años en la Euroregión Galicia-Norte de Portugal, por lo que se vio la necesidad de realizar esta guía con los principales criterios que se consideran que deben cumplir los productos adaptados a personas mayores.

Objetivos de la guía

- Dar soporte a los centros tecnológicos y a las empresas agroalimentarias de la Euroregión Galicia-Norte de Portugal con el objetivo de tomar mejores decisiones en el diseño y desarrollo de productos adaptados a las necesidades de los mayores.

Objetivos de la Actividad 2.1:

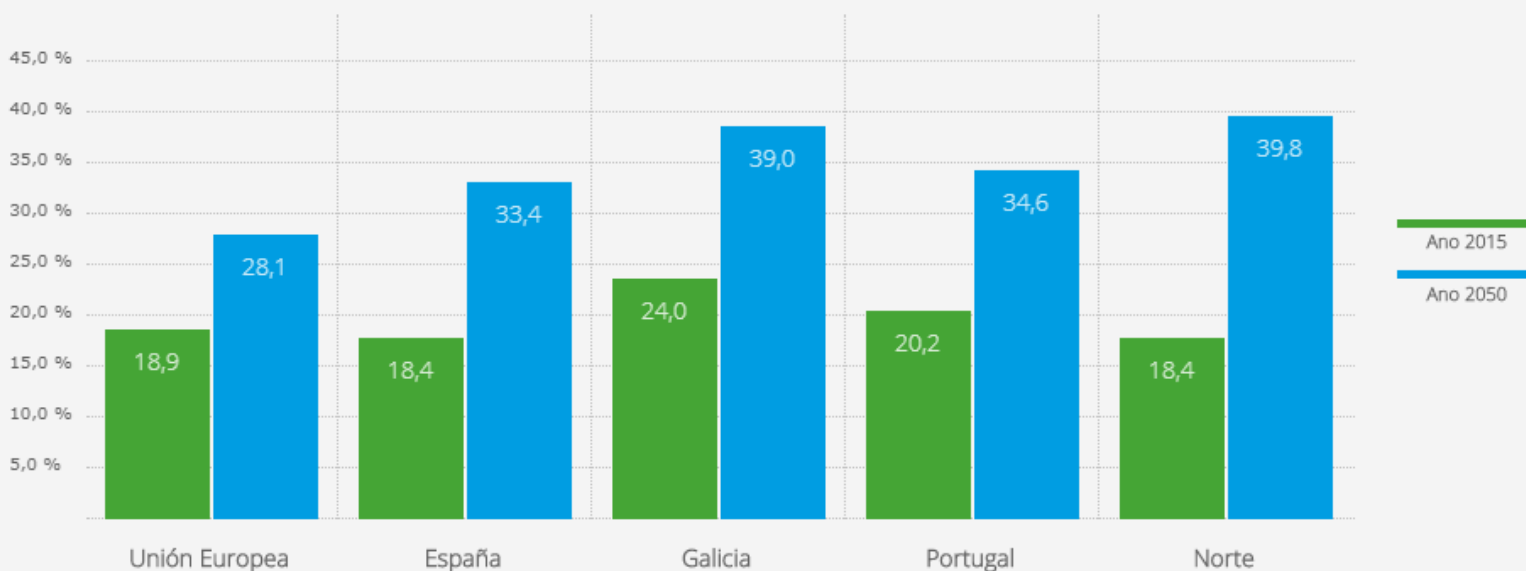
- Desarrollar nuevos alimentos y suplementos nutricionales con la industria agroalimentaria destinados a cubrir los déficits según las preferencias del segmento de personas mayores.

- Diseñar estrategias para intervenciones nutricionales adaptadas que respondan a las deficiencias y desequilibrios nutricionales identificados en este segmento de la población.



El **ámbito objeto de estudio** son personas mayores de 65 años de la población Galicia-Portugal, ya que estudiando la zona demográfica se ha visto que España tiene una de las tasas más altas de envejecimiento no solo en Europa sino en el mundo, la posición actual es del 17%, con un aumento significativo en Personas mayores de 80 años que constituyen el 4.1% de la población total, número que aumentará en los próximos años.

Este envejecimiento de la población está provocando un aumento importante y progresivo de la morbilidad asociada con los procesos crónicos y degenerativos, frecuentemente incapacitantes, por lo que se busca mejorar la calidad de vida a partir de una nutrición adecuada.



En las personas mayores la alimentación está condicionada por **alteraciones estructurales y funcionales** como consecuencia del envejecimiento:

- Menor capacidad de absorción a nivel intestinal
- Consumo prolongado de medicamentos
- Dificultad en la masticación o deglución
- Falta de actividad física

Todo esto hace que este grupo de población presente un mayor riesgo de sufrir **malnutrición** que conducen a una mayor probabilidad de padecer enfermedades.

Para que una dieta sea saludable debe de ser variada incluyendo alimentos de todos los grupos, equilibrada y moderada (sin excluir, pero tampoco abusar de ninguno).

Las ingestas recomendadas representan el promedio de las necesidades que el organismo tiene de cada uno de los nutrientes.

Es importante que se diseñe un correcto plan de alimentación con **productos que se adapten a las necesidades**:



En la presente guía se describirán los principales criterios que se consideran que deben cumplir los productos adaptados para personas mayores, priorizando las características claves del producto adaptado a este sector de la población.



CRITERIOS NUTRICIONALES CLAVE EN EL DESARROLLO DE PRODUCTOS ADAPTADOS A PERSONAS MAYORES



Hidratación

Las necesidades hídricas de las personas mayores requieren una consideración especial ya que la baja ingesta de alimentos y bebidas incrementa el riesgo de este sector de población a experimentar efectos fisiológicos derivados de la privación de líquidos.

En la dieta de las personas mayores, los líquidos, especialmente el agua, deben considerarse un nutriente más, aunque no energético porque no aporta calorías, pero sí de minerales.

La ingesta diaria total debe situarse en torno a unos 2.500 cc entre los líquidos de bebida y el aportado en los alimentos que consume.

Las personas mayores sufren una disminución de la

percepción de sed, con lo cual no sienten la necesidad de beber, aún cuando su cuerpo necesita con urgencia reponer los líquidos perdidos, además de presentar una saciedad precoz cuando inician la ingesta de líquidos. Esto les hace especialmente susceptibles frente a la deshidratación.

Se les recomienda beber líquidos a intervalos regulares aunque no se tenga sed e incluir en las comidas principales alimentos que sean fuente de agua.

Productos relacionados con hidratación en Senior



01 Golden Protector Juice. (Alemania)

Zumo de manzana, pulpa de melocotón, acerola, goji y jengibre. Con alto contenido de vitamina C, apoya el funcionamiento normal del sistema inmunológico.

Claims

Funcional – Sistema Inmune.



Apple, Strawberry and Raspberry 100% Juice plus Calcium & Vitamin D. (Croacia)

Zumo de manzana, fresa y frambuesa con calcio y vitamina D. Producto sin azúcar, rico en vitamina C, enriquecido con calcio y vitamina D para el mantenimiento óseo.

Claims

Agregados de calcio , Funcional: Salud Ósea, Reducido en azúcar, Vegano, Fortificado con vitaminas/minerales.

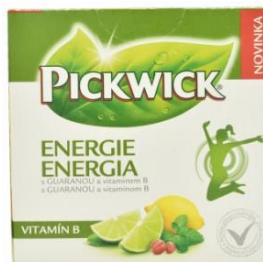


Bio-Active Detox Organic Smoothie. (Bélgica)

Smoothie vegano fuente de vitamina C que contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunológico, elaborado con frutas y verduras orgánicas.

Claims

Funcional – Sistema digestivo e inmune, Libre de gluten, Reducido en alérgenos, Reducido en lactosa, Orgánico, Vegano.



Energy Tea Bags with Guarana and Vitamin B. (Eslovaquia)

Té con guaraná, protege contra el estrés y respalda el sistema inmunológico; con vitaminas del grupo B que activan la energía natural del cuerpo; y menta que apoya el sistema inmunológico.

Claims

Funcional – Sistema Inmune, Fortificado con vitaminas/minerales.

Se ha podido observar, utilizando la plataforma MINTEL GNPD que en los productos que se comercializan en el mercado europeo en la categoría de bebidas como: agua, zumos, smoothies, caldos, infusiones, sopas, predominan los claims que presentan un **envase respetuoso con el medio ambiente, reducido en alérgenos, sin aditivos, bajos en azúcares y orgánico.**

Estas características complementan la propia función de hidratación destinadas a las personas mayores, aunque no todos ellos se adaptan a sus necesidades. De ahí la importancia de desarrollar productos innovadores que respondan a sus características y necesidades.

Aporte y envejecimiento

Con el objetivo de mejorar la hidratación en Senior, se detallan a continuación vitaminas y minerales con efectos beneficiosos sobre la salud de los adultos mayores, con facilidad de añadir a los productos bebibles del mercado permitiendo fortificación o enriquecimiento.

Vitamina B6

Existe necesidad de aumentar la ingesta de B6 en la tercera edad, dado que puede existir gastritis atrófica que impide la absorción de esta vitamina. Una deficiencia de B6 aumenta el riesgo de padecer patologías cardiovasculares, además de jugar un importante papel en el funcionamiento cognitivo.

Ácido Fólico ó B9

Durante la vejez es bastante frecuente sufrir carencia de ácido fólico como consecuencia de una menor absorción y una ingesta insuficiente, por lo que una deficiencia de esta vitamina, puede ocasionar anemias y un aumento del riesgo de sufrir cardiopatías.

Vitamina B12

Son las mismas necesidades que para el adulto sano, pero hay que tener en cuenta que estas personas pueden llevar una dieta pobre en esta vitamina o pueden padecer gastritis atrófica, muy extendida entre la población mayor, lo que ocasionará problemas de absorción de B12, por lo que se deberá asegurar que el anciano cubra realmente las necesidades de B12.

Vitamina D

Uno de los beneficios más importantes de la vitamina D, es ayudar a absorber mejor el calcio. y favorecer el fortalecimiento de nuestro sistema inmunológico, aumentando las defensas y ayudándonos a prevenir infecciones, por lo que la ingesta debe ser la adecuada para cubrir las necesidades, evitando la carencia de este micronutriente.

Calcio

En los adultos mayores es fundamental mantener un aporte adecuado de calcio conjuntamente con la vitamina D para conseguir un equilibrio en el balance mineral óseo. aumentar la masa ósea y prevenir la fractura osteoporótica, como objetivos parciales, la meta final será incrementar el nivel de salud y la calidad de vida de estas personas.



Análisis

Una de las necesidades alimentarias de este grupo de población se encuentra en las bebidas que pueden ayudar a mejorar su hidratación, tales como agua, zumos, smoothies, caldos, infusiones, sopas, etc.

Es importante hacer hincapié en la innovación y desarrollo de **nuevas bebidas enriquecidas que puedan beneficiar a la salud de este grupo de población**, sabiendo que las enfermedades cardíacas, del intestino, problemas digestivos junto con las enfermedades cognitivas son una de las principales preocupaciones de este sector.

Además es clave tener en cuenta las características organolépticas de la bebida, su formulación, y los métodos de conservación y envasado. Junto con la facilidad de apertura y manipulación del envase como característica central del desarrollo de este tipo de productos.



Facilidad de deglución

El envejecimiento afecta de forma muy importante y a veces de forma severa los procesos de digestión, absorción y utilización de nutrientes. Por ello, es importante adecuar las estrategias nutricionales y los métodos de preparación de los alimentos a las personas o colectivos de avanzada edad.

Modificar la textura de los alimentos sólidos y líquidos es una de las estrategias para adaptarlos y facilitar la deglución.

En lo relativo a la textura, es importante que el alimento sea homogéneo, evitar grumos y de fácil masticación, evitando dobles texturas con mezclas de líquido y sólido.

El objetivo es proporcionar productos de alta calidad nutricional, que sea fácil y seguro de tragar, logrando una alimentación lo más completa posible y con un aspecto, olor y sabor agradable para la población Senior.

Productos con facilidad de deglución en Senior



Forest Fruit Yogurt with Calcium and Vitamin D. (Polonia)

Yogur sin lactosa con vitamina D, cultivos de bacterias, rico en calcio. Ayuda a mantener los huesos sanos, adecuado funcionamiento muscular y fortalecer el sistema inmunológico.

Claims

Calcio Agregado, Funcional - Salud Ósea y Sistema Inmune, Reducido en alérgenos, reducido en lactosa, Mayores (mayores de 55 años), Fortificado con vitaminas/minerales



Chocolate Pudding for Diabetics. (Turquia)

Pudding endulzado con stevia, que ofrece un 40% menos de calorías.

Claims

Apto para diabético, Reducido en calorías, Reducido en azúcares.



Vanilla Custards. (España)

Postre sabor vainilla, ayuda a normalizar los niveles de glucosa y tiene un 59% de valor glucémico más bajo en comparación con el postre estándar, por lo que es adecuado para personas con diabetes.

Claims

Apto para diabético, Bajo índice glucémico, Reducido en azúcar, Fortificado con vitaminas/minerales.



Vegetable Flavoured Soup.(Reino Unido)

Sopa con proteínas de alta calidad, vitaminas y minerales. La proteína contribuye al mantenimiento de la masa muscular y, junto con la vitamina D y el calcio, al mantenimiento de los huesos, contribuyendo a la función muscular normal. Producto sin gluten.

Claims

Calcio agregado, Facilidad de uso, Funcional - Salud ósea, Sin gluten, Reducido en alérgenos, Mayores (mayores de 55 años), Vegetariano, Fortificado con vitaminas/minerales, Aumento muscular

Los productos de fácil deglución que hoy encontramos en el mercado europeo son yogures, pudding, puré de frutas, flanes, natillas, sopas etc.

Los claims destacados en este tipo de producto, utilizando la plataforma MINTEL GNPD son: **apto para diabéticos, reducidos en azúcares, reducido en alérgenos, fortificado con vitaminas y minerales.**

Este tipo de alimentación está indicada particularmente, para los adultos mayores en los que se ve limitado el acto mecánico de la masticación: pacientes con dentaduras protésicas mal ajustadas o en ausencia total o parcial de las piezas dentarias, afecciones inflamatorias o dolorosas de la cavidad bucal.

La presencia de este tipo de productos en el mercado de la alimentación Senior es importante ya que muchos

de ellos requieren productos con modificación de la textura encaminada a conseguir un mínimo esfuerzo para realizar la masticación, con el objetivo de asegurar una ingesta adecuada en aquellos individuos que, presentando una correcta funcionalidad digestiva, se encuentren limitados por una dificultad en la masticación.

Manteniendo una dieta equilibrada, variada y, por lo tanto, suficiente en nutrientes y energía, teniendo en cuenta las características organolépticas del preparado (color, aroma, sabor) que de algún modo condicionan el acto de comer.

Cereales FontActiv

Gama de papillas de cereales de alto valor nutricional adaptadas a las necesidades de adultos y mayores. Con 13 vitaminas y 15 minerales.



FontActiv 8 cereales

FontActiv 8 cereales con Cacao

FontActiv Crema de arroz

Análisis

La alimentación debe adaptarse a las diferentes condiciones clínicas o discapacidades permitiendo así, además de nutrir, mantener el placer de comer y facilitar la ingesta a través de la modificación de la consistencia y textura de los alimentos, tanto sólidos como líquidos.

El objetivo de la producción y elaboración de este tipo de productos en el mercado es mantener un buen estado nutricional de la población Senior, con una ingesta adecuada facilitando la deglución con maniobras dietéticas adecuadas a la capacidad individual de masticar y deglutir.

Cabe destacar que estos productos deben lograr la satisfacción del paciente, para que la hora de comer sea lo más agradable posible, reduciendo al máximo las consecuencias como pérdida del apetito con disminución de la ingesta, tendencia a preferir alimentos líquidos, blandos, que suelen ser muy pobres en nutrientes esenciales (baja densidad nutritiva), rechazo sistemático de algunos alimentos, provocando disminución de la ingesta de proteínas, vitaminas, minerales y fibra, provocando estreñimiento y menor eficiencia en la utilización de nutrientes esenciales.



La investigación e innovación en este campo con la incorporación de nueva maquinaria y el desarrollo de nuevos envases hace posible el desarrollo de productos con texturas y sabores óptimos que permanecen hasta el consumo final del producto, se alienta a este sector del mercado al desarrollo de productos industriales adaptados a su situación, con un valor nutricional incrementado y una textura adecuada para la correcta deglución.

Alimentos enriquecidos/fortificados

Los alimentos enriquecidos / fortificados no solo se consideraron productos adicionados con vitaminas o minerales, sino también productos con alto contenido de proteínas y fibra, entre otros nutrientes.

A medida que avanza la edad, aparecen complicaciones de salud como problemas de audición, diabetes, hipertensión, problemas cardíacos, renales y digestivos, o problemas relacionados con la salud ósea. Parte de esto puede atribuirse a la actividad física reducida debido a la reducción de la resistencia, mientras que la mayor parte se debe a deficiencias en el contenido de nutrientes, como las vitaminas y minerales esenciales en el cuerpo.

Una ingesta adecuada de proteínas en la dieta es importante para todos, pero especialmente para las personas mayores, que tienen un mayor riesgo de

pérdida muscular y ósea, un riesgo que aumenta con una ingesta insuficiente de proteínas. Al consumir una cantidad adecuada de proteínas, las personas mayores pueden limitar la pérdida de masa muscular y ósea.

También se producen cambios en el tracto gastrointestinal, que reducen la absorción de nutrientes y disminuyen la motilidad intestinal. Como resultado, la mala absorción, la deficiencia de nutrientes y el estreñimiento son problemas de salud comunes que afectan a las personas mayores. Una dieta rica en fibra ayuda a estimular la motilidad intestinal y prevenir el estreñimiento. También hay evidencia de que la fibra dietética ayuda a reducir los niveles de colesterol y regular los niveles de glucosa en la sangre.

Productos enriquecidos/fortificados



Chocolate Flavoured High Protein Cream Dessert (Italia)

Postre con alto contenido de proteínas sabor chocolate. Este producto contribuye a la dieta con 19 vitaminas y minerales agregados, es rica en proteínas de alta calidad y ha sido diseñada específicamente para satisfacer los requisitos nutricionales de las personas mayores.

Claims

Alto en proteínas, Fortificado con vitaminas y minerales.



Supplement Protein Drink (Holanda)

Suplemento proteico rico en energía, proteínas y vitamina D, para personas mayores de 55 años o que corren el riesgo de malnutrición.

Claims

Alto en proteínas, Fortificado con vitaminas y minerales, Adultos mayores (+55)



Wholegrain Wheat Flakes with Dry Fruits. (España)

Cereales con fruta rico en fibra, que puede contribuir a acelerar el tránsito intestinal, está enriquecido con hierro y vitaminas B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12 y C, libre de grasas hidrogenadas.

Claims

Ético - Paquete respetuoso con el medio ambiente, Funcional - Digestivo, Alto en fibra / Fortificado con vitaminas/minerales.

Al usar Mintel GNPD, podemos observar que la afirmación más utilizada en los Productos Fortificados / Enriquecidos, en el mercado europeo, fue la "**Proteína Alta / Agregada**", que muestra la creciente importancia de los productos alimenticios con alto contenido de proteínas.

Los productos alimenticios con **vitaminas o minerales agregados y los productos con alto contenido de fibra** también están experimentando mucha actividad en términos de desarrollo de nuevos productos.

En este tipo de productos, también vemos la prominencia de los claims que representan productos sin gluten, paquetes respetuosos con el medio ambiente, productos con bajo contenido de azúcar y productos sin aditivos ni conservantes.

Claims específicos en alimentos enriquecidos/fortificados

Proteína alta / agregada

Para productos que contienen un nivel de proteína superior al normal. El paquete debe presentar una declaración de que el producto contiene niveles altos / altos de proteína o proteína adicional. No incluye productos que digan que son una buena fuente de proteínas.

Vitamina / Mineral Fortificado

Esta declaración se utiliza cuando se dice que un producto se agrega, fortifica o enriquece con vitaminas y minerales, y para artículos no alimentarios que afirman que contienen una vitamina o un mineral.

Fibra alta / agregada

Esta reclamación se selecciona cuando un producto tiene un contenido alto, agregado o aumentado de fibra. También incluye productos que se afirma que son una buena fuente de fibra, o que son naturalmente ricos en fibra. Excluye productos que afirman que solo contienen fibra o son una fuente de fibra.

Calcio Agregado

Esta afirmación se selecciona cuando un producto está fortificado o enriquecido con calcio. Se utilizan términos que figura en el paquete como fortificado con calcio, con calcio agregado, calcio fortificado, o cualquier otro término que implique que se agregó calcio al producto. Cuando un producto declara que es una buena fuente de calcio o proporciona toda la cantidad diaria recomendada de calcio, esto no significa que esté fortificado

Estanoles / Esteroles

Son ingredientes funcionales que reducen la absorción de colesterol en el intestino. Tanto los estanoles como los esteroides son componentes esenciales de las membranas celulares de las plantas y se asemejan estructuralmente al colesterol. Incluir esteroides / estanoles vegetales en la dieta puede disminuir los niveles de colesterol en la sangre. Existe una amplia gama de productos y marcas que ahora han agregado estanoles y esteroides, como Benecol, Flora Pro-Activ, Danone Danacol y MiniCol. Estos productos incluyen bebidas de yogur, productos para untar, leche, quesos crema y quesos duros. La declaración se utiliza si hay alguna referencia a los estanoles / esteroides vegetales en el envase.



Análisis

La proporción de personas mayores a nivel mundial está creciendo rápidamente. Esto se debe principalmente a dos factores: la disminución de la fertilidad y el aumento de la longevidad. Esto tiene implicaciones importantes para el FMCG, que debe reconsiderar los datos demográficos objetivo. Aunque apuntar a los Millennials puede parecer atractivo, la realidad es que las generaciones mayores representarán un grupo demográfico cada vez más importante en términos de tamaño y riqueza disponible.



- Según GlobalData, los consumidores mayores quieren productos simples y confiables que también ofrezcan beneficios nutricionales. Los alimentos adaptados y comercializados para consumidores mayores podrán beneficiarse del crecimiento de su población. Estos consumidores son mucho más conscientes de su salud y compran en consecuencia. Sin embargo, conquistar a los consumidores mayores requiere primero construir confianza. La confianza y la confiabilidad es la máxima prioridad para los consumidores mayores cuando compran alimentos. Las dos prioridades principales de los ancianos que eligen productos alimenticios son cuán familiar, confiable o libre de riesgos parece el producto, y cómo el producto afecta su salud y bienestar.



- Los productos que contienen ingredientes naturales o fortificados serán atractivos para los consumidores mayores. La investigación realizada por GlobalData muestra que los ancianos generalmente prefieren productos que son naturalmente altos en nutrientes (el 87% dice que encuentran productos naturalmente altos en nutrientes muy o algo atractivos). Sin embargo, los productos enriquecidos con nutrientes agregados también son atractivos (59% dice que los productos fortificados con nutrientes agregados son muy atractivos). Enfocarse en los problemas específicos que enfrentan los consumidores mayores, como la salud digestiva, cardiovascular, ósea y articular, puede atraer a los consumidores mayores sin distinguirlos.



Efectos funcionales específicos

Un **ALIMENTO FUNCIONAL** es un alimento natural o procesado que, más allá de cumplir una función nutritiva, es capaz de incorporar sustancias **con efectos beneficiosos específicos** para la salud. Estos efectos positivos llevan implícita la prevención de enfermedades nutricionales crónicas: obesidad, aterosclerosis y enfermedad cardiovascular, síndrome metabólico, osteoporosis, estreñimiento, entre otros.

La presencia de este tipo de productos surge como respuesta a una creciente preocupación de la **población Senior**, por tener una alimentación adecuada y por la creciente asociación entre la alimentación, la salud y enfermedad.



Desde el punto de vista digestivo, inmunitario, cognitivo u óseo, esta etapa de la vida requiere aportes dietéticos específicos que ayuden a mejorar ciertas carencias nutricionales. Por tanto, a la hora de desarrollar un nuevo producto dirigido a este segmento, se deben tener en cuenta aspectos como la salud y el estado físico y sensorial de esta población.

Salud digestiva

Los cambios degenerativos del envejecimiento afectan la digestión, absorción y metabolismo de los alimentos, disminuye la secreción de la saliva y la secreción de la mayoría de las enzimas digestivas, ácido clorhídrico, secreciones biliares y se enlentecen los movimientos intestinales.

El consumo deficiente de fibra, de líquidos y la poca actividad física de esta etapa, provoca un aumento del estreñimiento.

En la mayor parte de los casos, el estreñimiento se corrige mediante el consumo de alimentos ricos en fibra, especialmente de fibra insoluble, alimentos

fermentados con probióticos y prebióticos beneficiosos que ayudan a promover el crecimiento de bacterias benéficas y también pueden ayudar a restablecer el equilibrio de la microbiota intestinal.

! Según un informe Mintel, en Reino Unido, el **83%** de los consumidores padecen o han padecido **problemas digestivos**. Esto provoca que el 30% haya modificado su dieta para minimizar dolencias y el 15% toma **alimentos fermentados** para mejorar su salud digestiva.

Nutrición total y equilibrada



Vivalite
Senior Nutrition



Productos con efectos beneficiosos sobre la salud digestiva



Wholegrain Sliced Bread. (España)

Pan Integral con fibra, mejora la digestión, libre de ácidos grasos trans y bajo en grasa.

Claims

Paquete respetuoso con el medio ambiente, Funcional - Digestivo, Alto en fibra.



Strawberry Flavoured Functional Yogurt Drink (Polonia)

Bebida de yogur sabor fresa enriquecida con magnesio. Dirigida a personas mayores de 50 años.

Claims

Mayores (mayores de 55 años), Fortificado con vitaminas/minerales

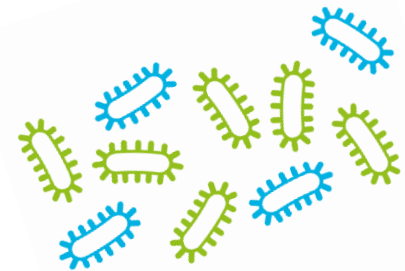
Microbiota intestinal saludable en población Senior

La microbiota intestinal tiene numerosas funciones, como favorecer el peristaltismo y la síntesis de determinados micronutrientes como la vitamina K o B, la interacción con el sistema inmunitario y sistema nervioso central y su participación en la fermentación de los alimentos, por lo que su alteración corre con el riesgo del desarrollo diferentes enfermedades como obesidad, síndrome metabólico, diabetes o enfermedades cardiovasculares.

En los adultos mayores, la asociación entre la microbiota y el estado de salud se hace más evidente, ya que es más habitual que estén inmunológicamente comprometidos. El deterioro de la salud que se relaciona con el envejecimiento, también se puede

relacionar con desequilibrios en la microbiota intestinal.

Influyen en su mantenimiento diferentes factores, siendo la dieta equilibrada un pilar fundamental y el consumo de probióticos y prebióticos, debiendo estar presentes en la alimentación diaria de la población Senior para prevenir o mejorar la disbiosis intestinal.



Probióticos y prebióticos

Probiótico: se refiere a microorganismos vivos que cuando son administrados en cantidad adecuada ejercen un efecto beneficioso sobre la salud del huésped.

Prebiótico: se refiere a ingredientes fermentados selectivamente que dan lugar a cambios específicos en la composición y/o la actividad de la flora gastrointestinal, confiriendo así beneficios a la salud del huésped.

Tanto los probióticos como los prebióticos obtenidos de los alimentos han de tener un lugar importante dentro de una alimentación equilibrada en la población Senior, para ello se debe garantizar una alimentación que incluya lácteos fermentados como el yogur o el kéfir suplementados con probióticos.

EL ÚNICO CON

PROBIOTICO ACTIREGULARIS®

EN TODOS SUS SABORES

ACTIVIA ACTIVIA ACTIVIA ACTIVIA ACTIVIA

FRESA PAPAYA Y CEREALES CEREALES Y PASAS FRESA MANZANA Y CEREALES

Sistema inmune

A lo largo de la vida adulta existe un incremento en la incidencia de patologías infecciosas. Estos eventos se han asociado con una disminución gradual de las funciones del sistema inmunitario que avanza con la edad.

Esto produce un deterioro fisiológico de la función inmune y que contribuye al aumento de la morbilidad y mortalidad en la tercera edad debido al aumento en la incidencia de enfermedades infecciosas, cánceres, enfermedades de tipo autoinmune y degenerativo.

No se pueden modificar los factores genéticos, pero es adecuado intervenir en los factores ambientales, así como en el estilo de vida saludable.

De ahí la importancia que las empresas de alimentación oferten alimentos funcionales que fortalezcan el sistema inmunológico con micronutrientes como vitaminas o minerales como el zinc generando beneficios en la función inmune, además de adaptarse a las preferencias y hábitos de consumo de la población Senior, que sean fáciles de masticar, digerir y con texturas agradables.

Productos con efecto beneficioso sobre el sistema inmune



Oats and Apple Wholegrain Cereal. (Portugal)

Contiene cereales 100% naturales integrales, vitaminas C, B1, B2, B3, B6, B9, B12 y B5, así como hierro y calcio que contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario y a la reducción de la fatiga

Claims

Calcio agregado, Producto Natural, Facilidad de Uso, Funcional - Sistema cerebral y nervioso, Funcional - sistema inmune, Fortificado con vitaminas/minerales



Almond Milk. (Italia)

Bebida de almendras a base de plantas de bajo contenido graso, enriquecido con calcio y vitaminas B2, B12, D2, E. Contribuyendo al fortalecimiento del sistema inmune. Está naturalmente libre de lactosa, soja y gluten, apto para veganos.

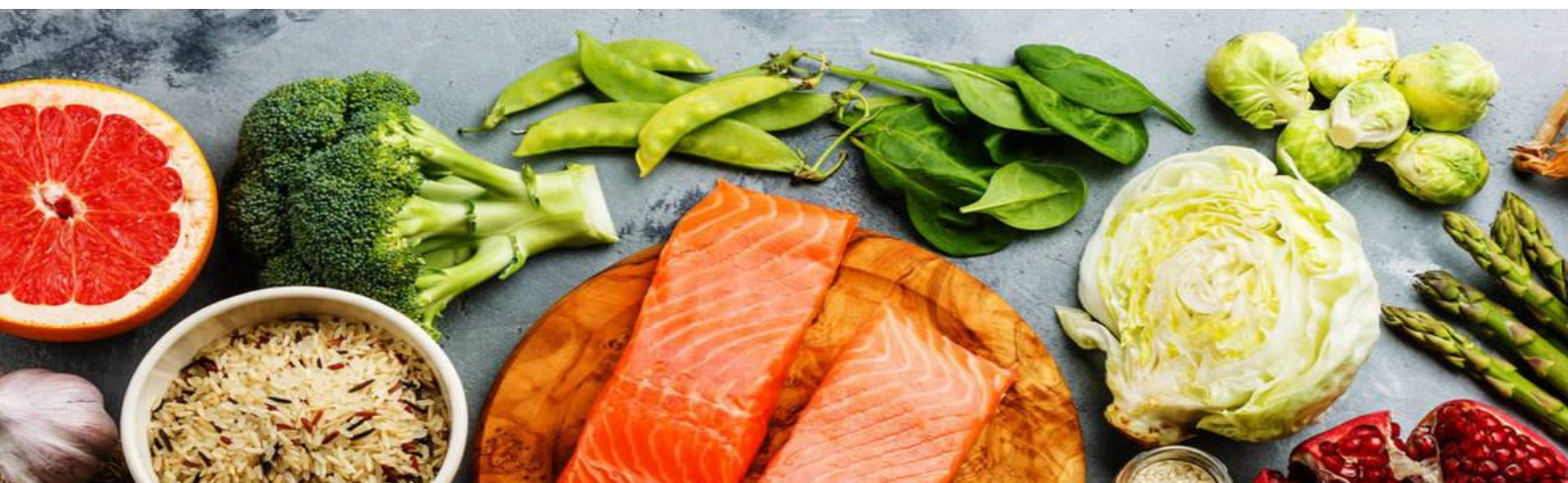
Claims

Paquete respetuoso con el medio ambiente, Funcional - Salud ósea, sistema inmunológico, Sin gluten, reducido en alérgenos, lactosa y grasa saturada, Fortificado con vitaminas/minerales

El aumento de la población de la tercera edad compromete a búsqueda de mejores cuidados y una constante actualización de los conocimientos sobre los procesos implicados en el envejecimiento en general y del sistema inmune en particular.

Los claims destacados en este tipo de producto utilizando la plataforma MINTEL GNPD son: **alimento funcional- sistema inmune, producto natural, reducido en alérgenos, fortificado con vitaminas y minerales.**

La herencia genética y el estilo de vida condicionan la forma y velocidad en que se envejece mediante alteraciones del sistema de defensa. Estas alteraciones se traducen en mayor riesgo de padecer enfermedades en adultos mayores, por lo que debería centrarse aún más en la innovación de productos con características e ingredientes que cumplan una función específica sobre el sistema inmune de este sector de la población respondiendo a las necesidades que presentan.



Salud cognitiva

La relación manifiesta entre el deterioro cognitivo y el estado nutricional se plantea como un círculo causa-efecto que se retroalimenta: la malnutrición facilita el desarrollo y agravamiento de la enfermedad y, a su vez, la persona con deterioro cognitivo tiene un alto riesgo de empeorar su estado nutricional.

Siguiendo con este planteamiento causa-efecto, la alimentación, como fuente de nutrientes, puede tener una gran repercusión en la prevención de la enfermedad de la población Senior, del mismo modo que el trastorno, en su desarrollo, puede modificar los hábitos alimentarios y deteriorar el estado nutricional, lo que supondrá un peor pronóstico y un mayor riesgo de morbimortalidad.

El deterioro cognitivo puede ser causado o acelerado por causas nutricionales como deshidratación, desequilibrio en los valores de potasio, anemia ferropénica y déficit de numerosas vitaminas del grupo B, entre otros factores.



Productos con efecto beneficioso sobre la salud cognitiva



Free Range Eggs Rich in Omega-3. (Reino Unido)

Huevos fuente de proteína y vitamina D, enriquecidos con ácidos grasos omega-3, DHA y EPA, ayudando buen funcionamiento cardiovascular. DHA contribuye al mantenimiento de la función del sistema cognitivo.

Claims

Funcional - Cerebro, Sistema nervioso y cardiovascular.



Skimmed Milk with Oats. (España)

Leche Desnatada con Avena con ácidos grasos omega 3, ácido oleico, avena y vitaminas. Esta bebida UHT ayuda a reducir los niveles de colesterol y a mantener un corazón y sistema cognitivo saludable.

Claims

Respetuoso con el medio ambiente, Funcional - Cardiovascular, Sin gluten, Reducido en alérgenos, Reducido en grasa



Tuna Fillets in Olive Oil. (Italia)

Filetes de atún en aceite de oliva, rico en yodo, con ácidos grasos omega-3.

Claims

Funcional – Cerebro, Sistema Nervioso, Kosher, Fortificado con vitaminas/minerales

Podemos encontrar en el mercado actual productos que aportan un efecto beneficioso para la salud cognitiva para la población Senior, aunque no este especificado en el envase del producto, como productos a base de pescado, huevos, cereales, productos lácteos, etc.

Los claims que se destacan recogidos de la plataforma Mintel GNPD son: **reducido en alérgenos, fortificado con vitaminas y minerales, alimentos funcionales que presentan beneficios sobre el sistema cardiovascular, sistema nervioso y cerebro.**

Sería interesante el desarrollo de productos en el mercado de la alimentación Senior en la zona de Galicia y Portugal con ingredientes que sean habituales en esa zona demográfica adaptándose a las costumbres y cultura de la población, aportando a los nuevos productos vitaminas, minerales y extractos antioxidantes que frenen el envejecimiento como fitoesteroles y ácidos grasos esenciales omega 3, previniendo alteraciones cardiovasculares y mejorando la función neuronal, retrasando síntomas de demencia.

Necesidades en salud cognitiva

Determinados nutrientes son necesarios en una dieta adecuada para la población Senior dado el carácter esencial que presentan debido a que no es posible su síntesis endógena.

- La vitamina B1 o tiamina participa en la modulación de la acción cognitiva, especialmente en el anciano.
- La vitamina E es un potente antioxidante, protector de las células del cerebro y de todo el sistema nervioso.
- Las vitaminas B6 y B9 actúan en la síntesis de neurotransmisores
- Los folatos y la vitamina B12 mejoran la función cognitiva y cerebral, y retrasan los síntomas de demencia.
- La dieta rica en ácidos grasos omega-3 previene trastornos neuropsiquiátricos, en particular la depresión, la demencia y el Alzheimer.



Prevención de enfermedades asociadas

Una alimentación correcta, variada y completa permite, por un lado, que el cuerpo funcione con normalidad, cubriendo nuestras necesidades biológicas básicas y por otro, previene o al menos reduce el riesgo de padecer ciertas alteraciones o enfermedades a corto, medio y largo plazo.

El nivel de salud está condicionado fundamentalmente por factores genéticos y ambientales, en donde la variable externa más importante es la alimentación. En nuestra sociedad los desajustes alimentarios son la principal causa del desarrollo precoz de la mayor parte de las enfermedades crónicas o degenerativas (cáncer, arteriosclerosis, diabetes, obesidad, hipertensión, dislipemias, anemias, etc).

La alimentación influye sobre el desarrollo de una amplia serie de enfermedades orgánicas. La mayoría de las enfermedades orgánicas en las que los factores nutricionales juegan papel importante, por lo que las modificaciones dietéticas pueden reducir el riesgo.

A diferencia de otros factores como los genéticos, que también determinan la aparición de enfermedades, tenemos la posibilidad de modificar la dieta como una medida preventiva o, más exactamente, como una manera de retrasar la aparición de la enfermedad.

RESOURCE
Puré de frutas rico en fibra

Una alternativa efectiva para regular el tránsito intestinal ¹

EVIDENCIA CLÍNICA

1-Sobrón Monge I et al. Evaluación de la eficacia de Resource® Puré de Frutas rico en fibra y sorbitol sobre el estreñimiento en anciano: estudio Libera. En 2015 XV Congreso Nacional de SEMER, Zamora.

Información para el profesional

Nestlé Health Science

www.nestlehealthscience.es

Nutrición y envejecimiento

Cuando los adultos mayores incorporan dietas saludables pueden revertirse o retrasarse muchos de los cambios asociados al proceso de envejecimiento. El principal objetivo al cual están dirigidos estos consejos, es evitar, detener e incluso revertir la sarcopenia, que es la pérdida de masa muscular, asegurando de este modo, que muchos de ellos puedan continuar viviendo en forma independiente y disfrutando de una buena calidad de vida, que les permita compartir activamente dentro de la familia y de la comunidad.

En la etapa adulta mayor, la persona se muestra más vulnerable a las deficiencias nutricionales, por los cambios fisiológicos, físicos, psíquicos y sociales, de ahí la importancia de mantener una ingesta adecuada de nutrientes de acuerdo a la edad, sexo, a la actividad física que desarrolla y a las patologías presentes, todos ellos enfocados a detener la sarcopenia y retrasar el desarrollo o avance de las enfermedades.

Análisis

En el segmento de la población Senior, las personas buscan cada vez más productos que satisfagan sus necesidades físicas, mentales y emocionales para llevar una vida activa y saludable.

Muchos consumidores, al padecer problemas digestivos, se ven obligados a modificar sus hábitos alimenticios. Esto conlleva que eviten ciertos alimentos, como los productos con gluten o con lactosa, y apuesten por alimentos enriquecidos o funcionales ricos en fibras. La fibra y los probióticos son ingredientes que proporcionan propiedades beneficiosas para la salud digestiva y principalmente los encontramos en alimentos lácteos, cereales para el desayuno, pan o el té.

Haciendo un análisis de los productos presentes en el mercado, puede observarse que las principales categorías a las que pertenecen este tipo de alimentos con efectos funcionales específicos son productos lácteos y cereales, aunque se encuentran pocos productos en el mercado Europeo que este destinado a ese sector específico y que atienda a sus necesidades, respondiendo a sus gustos y cultura, es decir, proporcionando productos que incorporen ingredientes ó alimentos típicos, utilizados en la zona de Galicia y Portugal como grelos, castañas, ciertos tipos de pescados etc. .

El mercado Europeo de productos para la tercera edad está concentrado en el sector lácteo siendo el más activo y Nestlé la principal empresa dedicada a la fabricación de este tipo de productos, donde destaca la gama *SeniorActiv*, que compite en el mercado masivo con Danone en yogures dirigidos a personas mayores.

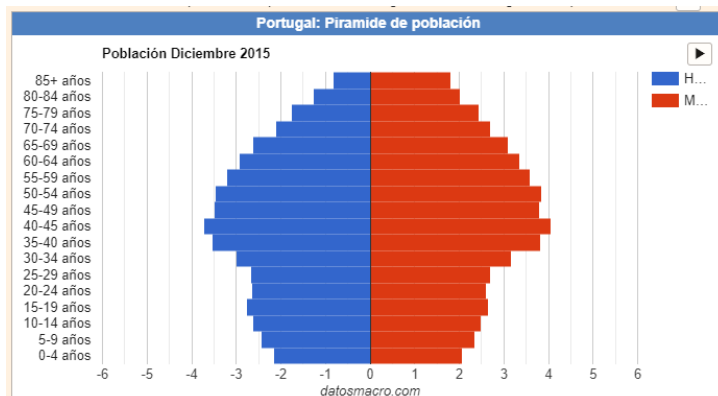
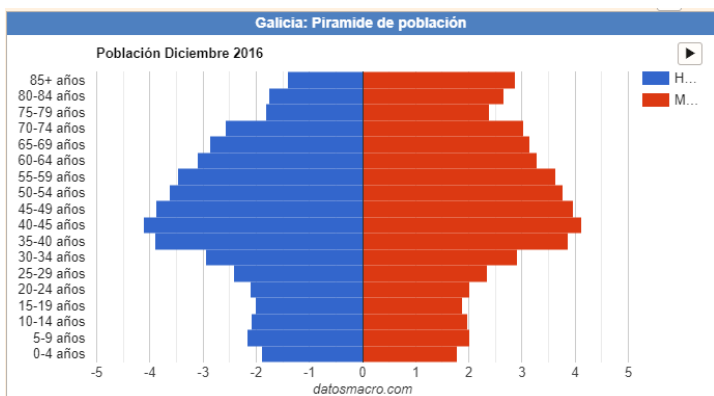


Otros ingredientes habituales en estos productos son las vitaminas y extractos antioxidantes que frenan el envejecimiento, fitoesteroles y ácidos grasos esenciales omega 3 para prevenir las alteraciones cardiovasculares y mejorar la función neuronal.

La industria alimentaria Europea debe ofertar productos que respondan a esta demanda, sabiendo que este grupo de población con respecto al total de población de Galicia aumenta año tras año, según constata el sistema de indicadores de longevidad que elabora el **Instituto Galego de Estadística (IGE)**, que recoge que en la actualidad representa el 24% y que las previsiones apuntan a que superará el 27% dentro de diez años.

Se espera que el conocimiento de los procesos implicados en el envejecimiento ayude al desarrollo de estrategias personalizadas para el cuidado de los mayores en la zona de Galicia y Portugal.

Pirámides de población Galicia y Portugal



Instituto Galego de Estadística (IGE)

Apetencia y Siedad

Uno de los problemas de este grupo demográfico es la pérdida de la sensación de saciedad y la apetencia. En este caso vamos a diferenciar los cambios a nivel sensorial y a nivel fisiológico.

Los principales cambios sensoriales que se presentan son a nivel del gusto. Concretamente, se establece una pérdida de la sensibilidad gustativa en personas mayores de 70 años, es lo que se denomina **hipogeusia** o "anorexia del envejecimiento". Se caracteriza por una pérdida de apetito, disminución del placer de comer o desinterés por los alimentos, lo que al final se traduce en una menor ingesta de alimentos consecuencia de la monotonía. Esta modificación en el patrón de alimentación se asocia al atrofie de las papilas gustativas; lo que provoca el consiguiente aumento del umbral de identificación de sabor dulce, por ejemplo

Se producen una **bajada de la absorción de elementos como Calcio, Hierro, ácido fólico o Vitamina B12**. Esto genera un retraso en el vaciado gástrico de líquidos y en una saciedad precoz por la menor distensión del fundus gástrico. Consecuencia de estos cambios, se puede generar una gastritis atrófica, que alcanza valores de incidencia de un 50-70 % en mayores de 80 años; así como una pérdida de células parietales (encargadas de secretar el ácido gástrico). Las consecuencias directas son la bajada de enzimas asociadas al proceso digestivo; con el consiguiente aumento de la población bacteriana intestinal; y la aparición de posibles hemorragias; lo que se traduce en anemia.

La falta de apetito en ancianos o **hiporexia**, es causa de una baja ingesta de calorías fruto de que sus necesidades físicas se ven reducidas, además de que fisiológicamente nuestro estómago pide menos ingesta de comida. Por otro lado, en este criterio se vislumbra un importante componente sociológico y demográfico; ancianos que se quedan solos tienden a tener un menor control calórico de su ingesta y este sentimiento tiende a generar falta de apetito, con respecto a un senior institucionalizado.

De todos los productos lanzados en Mintel para senior y que tengan las características relacionadas con la saciedad, vemos que la gran mayoría pertenecen a **Nestlé**, que en Europa tiene prácticamente el monopolio de este tipo de productos. Si bien es verdad que para este criterio podrían incluirse multitud de productos que presentan nutrientes o componentes que cumplen estos requisitos; aunque no expresen directamente que están indicados para senior.

Por lo que todos los alimentos que tengan las características de, aporte de energía, fibra, minerales, e hidratación, cumplirán las funciones de saciedad; siempre y cuando los requerimientos personales del senior permitan su consumo (enfermedades, alergias o intolerancias).

Problemas asociados



Resource Senior Active

Bebida nutricionalmente completa, alta en calorías, alta en proteínas, rico en vitamina D y fibra dietética, se recomienda para personas mayores de 50 años.

Claims

Funcional - Brain & Nervous System, Funcional - Immune System, Alta Saciedad, Prebiotico, Seniors (edad +55), Fortificado con Vitaminas/Minerales



NestléHealthScience

RESOURCE
SENIOR ACTIV

DIETA COMPLETA
hiperproteica e hipercalórica
con fibra, enriquecida en
vitamina D y calcio

Productos relacionados con apetencia y saciedad en Senior



Active Senior Nutrition Drink Mix (Italia)

Producto alto en proteínas, que contribuyen al mantenimiento de la masa muscular, y está enriquecido con 22 vitaminas y minerales, incluida la vitamina D y el calcio, que contribuyen al mantenimiento de los huesos y la función muscular sanos.

Claims

Funcional - Salud ósea, Funcional- Otros, Sin gluten, Alto contenido proteico, reducido en alérgenos, Mayores (mayores de 55 años), Vegetariano, Fortificado con vitaminas/minerales, Aumento muscular.



Vita 7 (Italia)

Leche entera con vitaminas UHT formulada con siete vitaminas que incluyen A, D3, B1, B2, B6, B12 y PP.

Claims

Niños (5-12), Mayores (mayores de 55 años), Fortificado con Vitaminas /Minerales.



Seniorita Organic Herbal Tea (Polonia)

Este té se recomienda para las mujeres durante la menopausia y se dice que proporciona un efecto relajante.

Claims

Funcional - Otros, Orgánico, destinado a mujeres, Seniors (edad +55), medios sociales



Fullness of Life Special Organic Oil for Adults over 50

Mezcla de aceite hecho especialmente para personas de más de 50 años, proporciona DHA para las funciones normales del cerebro y el corazón; 90% de omega 3, 6 y 9 para mantener un nivel de colesterol regular; vitamina E para proteger las células.

Claims

Funcional - Cerebro y Sistema Nervios, Funcional - Cardiovascular, Funcional - Otros, Orgánico



Recomendaciones

En el caso de la apetencia las recomendaciones o soluciones implican una serie de cambios en los hábitos de comidas y preferencias en la dieta. Es importante atender al control de ingesta de calorías; repartir la toma en 5 o 6 ingestas a lo largo del día, siempre poca cantidad o volumen de comida, pero incluyendo alimentos de alto valor nutricional. Esto asegura un saciado rápido momentáneo y una posterior sensación de apetencia superior en la siguiente toma.

Si ponemos el foco en el cocinado, es recomendable que los alimentos se consuman a temperaturas no muy calientes, ya que la ingesta de producto a altas temperaturas aumenta la sensación de saciedad. Además, para motivar la ingesta y que les apetezca consumir la comida hay que tener en cuenta, el gusto personal y el atractivo de los platos, por lo que es necesario variar en el tipo de comidas (no sean repetitivas: con los mismos acompañamientos) y en el cocinado de las mismas. Incluir también regularmente el uso de especias, ya que aportan sabor diferente y un valor extra al alimento a la hora de su consumo.



Atendiendo al tipo de alimentos o ingredientes que cumplen esta función de saciedad y que además aportan un alto valor nutritivo y energético: cobran un papel importante las carnes, frutas y legumbres (de hoja verde), cereales, huevos y leche.

A continuación se especifican el papel de los nutrientes que tienen un peso mayor en el criterio de saciedad.

Fibra

El consumo de fibra es un requerimiento fundamental para cualquier tipo de grupo de edad. La ingesta de fibra adecuada es de 30 gr. en el caso de los hombres, y 21 gr. para la mujer. En personas adultas mayores adquiere mayor importancia, debido a la disminución de ingesta de frutas y vegetales. El beneficio de añadir fibra a la dieta se asocia una bajada del contenido de azúcar en sangre, estimulación del peristaltismo, para evitar el estreñimiento; control de peso, favoreciendo la saciedad pero manteniendo los niveles calóricos y de lípidos bajos. Además está estrechamente relacionada con la hidratación, ya que la fibra absorbe agua y genera sensación de saciedad. Podemos encontrar fibra en alimentos como frutas, verduras, legumbres, cereales, tubérculos, raíces y plátanos no procesados. También se encuentra disponible como suplemento en productos específicos para senior.

Hay que tener en cuenta que la fibra tiene un elevado poder saciante si se complementa con el consumo de agua; es necesario tener un control de las cantidades de ingesta de fibra, para evitar un exceso en su consumo y una falta de otros nutrientes.



Vitamina B12

Los cambios morfológicos y funcionales del aparato digestivo están asociados a el déficit de vitaminas del grupo B, como es la cobalamina o vitamina B12. Esto produce un aumento del estreñimiento y alteraciones en el proceso digestivo, además de un cambio en la flora intestinal, lo que conlleva una mayor dificultad en la digestión y en la adsorción de nutrientes. En concreto, el revestimiento del estómago pierde gradualmente su capacidad de producir ácido clorhídrico, que es el encargado de disolver en el cuerpo la vitamina B12 que ingerimos a través de los alimentos

Fundación DIETATLÁNTICA | |

Un importante papel es el que juega la situación geográfica a al hora de la apetencia y los gustos en los adultos mayores de 65 años. Como se comentaba anteriormente, las preferencias por un tipo de dieta u otra dependen de muchos factores; gustos, nivel socioeconómico y cultural, etc. Galicia y Portugal comparten estas características geográficas, climáticas y culturales que las han llevado a tener una dieta propia.

Tradicionalmente la industria local principal es la pesca, siendo uno de los puntos clave de esta dieta. El clima en esta zona, con abundantes lluvias; favorece la ganadería extensiva, por lo que el consumo de carnes roja, de cerdo y ternera, así como productos lácteos es fundamental. El tipo de explotación de tipo minifundio permite asegurar a las familias un suministro continuo de multitud de, frutas y legumbres. El cultivo de la uva se encuentra arraigado a la tradición de esta zona, de forma que el vino es un producto de consumo habitual, pero de forma moderada.

En resumen se caracteriza por....

- Alto consumo de **pescados y mariscos**. Aporte a la dieta de ácidos grasos ω -3. Su importante contenido en calcio y vitamina D le confieren un valor especial en el mantenimiento de la salud ósea.
- Abundante consumo **de cereales, patatas y legumbres**. Permite mantener el perfil calórico, con un 50% de energía total en forma de Hidratos de carbono complejos.
- Consumo elevado de frutas tipo **cítricos y hortalizas** del género *Brassica* (repollo, berzas, grelos y nabizas)



- Empleo de **Aceite de Oliva** como primera grasa culinaria
- Consumo diario de productos **lácteos**, con proteínas de alto valor biológico, calcio, fósforo y vitaminas.
- Consumo de **carne** destacado como base de multitud de platos.
- Consumo de vino moderado y durante las comidas.
- Preferencias por **elaboraciones sencillas**, manteniendo la materia prima lo más intacta.

Más información en:

Clúster Alimentario de Galicia
www.clusteralimentariodegalicia.org