

Kabi, la nutrición que te da más

SEGUIR UNA DIETA SALUDABLE, MANTENER NIVELES ADECUADOS DE PESO CORPORAL Y AUMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA, REDUCIENDO EL SEDENTARISMO, NOS AYUDARÁ A PREVENIR Y MANEJAR ENFERMEDADES CRÓNICAS O POSIBLES PROBLEMAS DE SALUD EN EL FUTURO.

La alimentación debe ser variada, de manera que obtengamos energía de las proteínas (10-15%), de los hidratos de carbono (50-60%) y de las grasas (30-35%), acompañada de una buena hidratación y de la ingesta de vitaminas y minerales.

A veces se sufren situaciones donde el consumo de alimentos disminuye, o se tiene un aumento de las necesidades nutricionales, es decir, se come menos y/o se necesita más. Épocas en las que perdemos la energía y la vitalidad, causando una pérdida de peso que pone en riesgo un óptimo estado nutricional.

Algunos ejemplos de este tipo de situaciones son la pérdida de apetito, estados de fragilidad, periodos de convalecencias, cirugías, fracturas, enfermedades crónicas (EPOC, cardiopatías, problemas degenerativos... donde aparece cansancio a la hora de comer y la ingesta disminuye), cáncer, polimedicación, ejercicio físico intenso que no se acompaña de una buena alimentación, etc.

Con el envejecimiento, también se tiende a comer menos, se pierden piezas dentales que dificulta la masticación, hay pérdida de los sentidos, dificultad para absorber los nutrientes por el sistema digestivo, e incluso dificultad para ir a comprar la comida o prepararla.

Estados carenciales

Si no cumplimos con los requerimientos nutricionales, podemos llegar a estados de desnutrición o riesgo de desnutrición que pueden tener consecuencias que nos afectan a nuestro día a día, a nuestra capacidad para trabajar o realizar las tareas básicas diarias, en definitiva, que afectan a nuestra calidad de vida y alteran los distintos sistemas de nuestro cuerpo.

Se pierde peso, masa y fuerza muscular, lo que causa debilidad, baja autonomía y falta de vita-

lidad, tenemos mayor riesgo de caídas, fracturas, úlceras por presión, infecciones porque nuestra función inmune se afecta, nos cuesta más recuperarnos en caso de enfermedades, post cirugía, heridas, etc.

Un adecuado estado nutricional nos puede ayudar a revertir estas situaciones y mantener un buen estado de salud. En el caso de aquellas personas que pueden comer normalmente, se aconsejará una dieta equilibrada enriquecida en nutrientes para obtener más energía y proteínas (añadiendo frutos secos, aceite de oliva, huevo, queso...). Cuando esto no es suficiente, la suplementación con complementos nutricionales puede favorecer la recuperación.

Extra de energía

Alimentos como Kabi Complet y Kabi Control, que aportan un extra de energía, proteínas, vitaminas y minerales ayudan a completar la alimentación. Su aporte en proteínas, ricas en suero lácteo de alta calidad y





ALIMENTOS COMO KABI COMPLET Y KABI CONTROL APORTAN UN EXTRA DE ENERGÍA, PROTEÍNAS, VITAMINAS Y MINERALES



gran valor biológico, contribuyen a conservar o aumentar la masa muscular y a mantener los huesos en condiciones normales. Algunas de las vitaminas y minerales que contienen contribuyen a un normal funcionamiento del sistema inmunitario (vitaminas A, D, C B6, B9 y B12, hierro, zinc, cobre y selenio), a proteger las células frente al daño oxidativo (vitaminas E, C y B, zinc, cobre, manganeso y selenio) y a reducir el cansancio y la fatiga (vitaminas C, B2, B3, B5, B6, B9, B12 y hierro). Kabi Control, además, es de bajo índice glucémico y contiene cromo, que contribuye a mantener unos niveles normales de glucosa en sangre. Se pueden tomar durante el desayuno, media mañana o merienda.

Pero no siempre se tiene un déficit energético-proteico, a veces se cubren los requerimientos energéticos, pero no se llegan a cubrir las cantidades de proteína que se necesitan. Esto pasa especialmente con el envejecimiento, que se asocia, entre otras cosas, a una reducción de la masa magra y un aumento de la grasa corporal. La renovación proteica en el anciano es un 20-30% menor que en el adulto. De hecho, la pérdida de masa muscular asociada a la edad afecta aproximadamente al 30% de las personas mayores de 60 años y a más del 50% de los mayores de 80 años.¹ Esta pérdida de masa muscular tiene como consecuencia la disminución de la fuerza y funcionalidad, que a la larga afecta a la autonomía de las personas, haciendo disminuir la calidad de vida de nuestros mayores.

Personas mayores

El aporte de proteínas en la persona mayor puede verse comprometido debido a múltiples causas, algunas mencionadas anteriormente. Anorexia, disminución de las

ganancias de comer, trastornos de la masticación, prótesis dentales mal ajustadas o falta de piezas dentales que hace que también disminuya la ingesta. Cambios en las apetencias, comer menos carne, pescado, huevos... los "segundos platos" que suelen ser ricos en proteínas, coste elevado de los alimentos proteicos, etc. Todo esto afecta significativamente a la calidad de vida y al bienestar general, por esto debemos vigilar la alimentación de nuestros mayores, evitando una desnutrición proteica tan común en esta franja de edad, y haciendo una prevención activa mediante una buena y completa alimentación.

Para ello, a medida que nos hacemos mayores se recomienda aumentar la cantidad de proteína que ingerimos. Si en el adulto se considera óptima una ingesta de 0,8 g de proteína por kilo de peso al día, en las personas mayores este valor sube a 1-1,2g/kg/día.²

Aparte de las situaciones relacionadas con el propio envejecimiento, se pue-

den dar otras situaciones donde las proteínas juegan un papel importante, por ejemplo, cuando se ha sufrido una fractura de cadera, se tienen úlceras por presión, se sufre un proceso oncológico, etc.

Proteínas

Si no se consigue cubrir los requerimientos proteicos mediante la alimentación habitual, se puede enriquecer la comida con suplementos de proteína. Kabi Proteína, proteína en polvo 100% suero lácteo de gran calidad, por su alto valor biológico, contribuye a conservar o aumentar la masa muscular y a mantener los huesos en condiciones normales. Se puede usar enriqueciendo comidas semisólidas (yogures, cremas, purés, sopas) o bebidas (zumo, leche...), sin modificar el sabor, textura ni volumen de los alimentos.

Junto a una óptima dieta, se aconseja la práctica regular de ejercicio físico, adecuando el tipo e intensidad a cada persona, para fortalecer la masa muscular. Con todo esto contribuiremos a que las personas mayores envejezcan de forma más saludable y mejoren su calidad de vida. +



KABI PROTEÍNA, PROTEÍNAS 100% SUERO LÁCTEO

1. FESNAD. Lácteos para un envejecimiento saludable. www.fesnad.org.

2. Volkert D, et al. ESPEN Guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics. *Clin Nutr* 2019; 38:10-47.