



Hoja informativa

Manejo de la desnutrición

Contenidos desarrollados por el Grupo de Especialización en Nutrición Clínica y Dietética (GE-NuCyD) de la Academia Española de Nutrición y Dietética.

*Especial contribución de Laura Ibañez Arcega, Liliana Cabo García, Juan Antonio Latorre Catalá y Oihana Monasterio Jiménez.
Resto del grupo María Soto Célix, María Jesús Garrido Ferrero, Teresa Ureta Sáenz y Tamara Fernández García (coordinadora).

Junio 2022



Introducción y justificación

Los resultados de una reciente revisión sobre la prevalencia del riesgo de desnutrición en adulto mayores europeos fueron del 28,0%, del 17,5% y del 8,5% para el hospital, la atención residencial y los entornos comunitarios, respectivamente⁽¹⁾.

La desnutrición es uno de los principales factores que contribuyen al aumento del riesgo de infecciones, retraso en la consolidación de fracturas, pérdida de efectividad del tratamiento, etc. Así como al aumento de la mortalidad, de la frecuencia y la duración de las estancias hospitalarias. **Por ello, el objetivo de este documento es informar sobre el manejo de la desnutrición a todas aquellas personas que padecen o pudieran estar en riesgo de padecer desnutrición, tanto a nivel ambulatorio como hospitalario.**

Definición

La desnutrición es un estado nutricional, en el que la **deficiencia de energía, proteína y otros nutrientes altera la composición corporal y causa efectos adversos** medibles como disminución en la función física y mental o empeoramiento de una enfermedad.

Puede estar causada por una disminución en la ingesta o la asimilación de nutrientes, pero también puede estar causada por mecanismos propios de la enfermedad.



Sintomatología de la desnutrición

La desnutrición puede ser muy difícil de reconocer, sobre todo en pacientes con sobrepeso u obesidad.

La desnutrición puede producirse de forma muy gradual, por lo que puede ser muy difícil de detectar en sus primeras fases. Algunos de los síntomas y signos de alarma son los siguientes:

- Pérdida de apetito
- Pérdida de peso: la ropa, los anillos, las joyas y las prótesis dentales pueden aflojarse.
- Cansancio, pérdida de energía
- Disminución de la vida social
- Reducción de la capacidad para realizar tareas normales
- Reducción del rendimiento físico: por ejemplo, no poder caminar tan lejos o tan rápido como de costumbre.
- Alteración del estado de ánimo: la desnutrición puede estar asociada a un bajo estado de ánimo o depresión.
- Baja concentración.

¹ Leij-Halfwerk S, Verwijns MH, van Houdt S, et al. Consortium. Prevalence of protein-energy malnutrition risk in European older adults in community, residential and hospital settings, according to 22 malnutrition screening tools validated for use in adults ≥65 years: A systematic review and meta-analysis. Maturitas. 2019 Aug.



Personas con mayor riesgo de desnutrición

- Pacientes con **enfermedades crónicas** con elevada respuesta inflamatoria sistémica, como enfermedad renal crónica avanzada (ERCA), cáncer o EPOC severa o **procesos agudos** con fuerte componente inflamatoria como infecciones graves, traumatismo craneoencefálico, grandes quemados.
- Otro grupo de riesgo son **personas de edad avanzada**, especialmente las que están institucionalizadas, las que pasan largas estancias en hospital, las que presentan deterioro cognitivo o las que viven solas.
- También tienen alto riesgo de desnutrición los pacientes con patologías no inflamatorias que cursan con **disfagia o malabsorción**, además de los que padecen trastornos de conducta alimentaria (**TCA**) y todas las personas que por diferentes **razones socioeconómicas** se encuentran en riesgo de exclusión social.

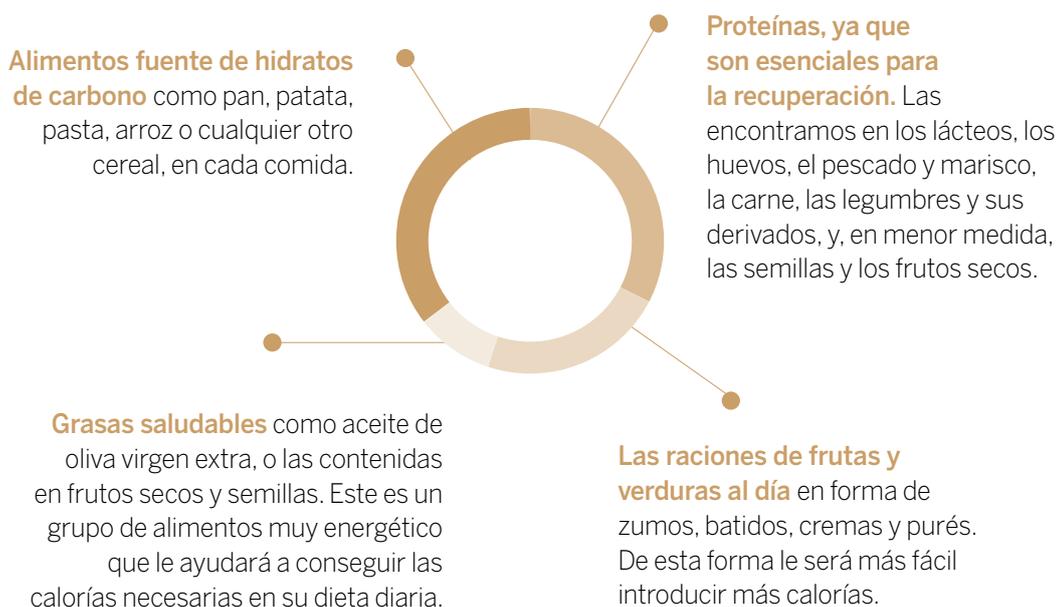
Tratamiento nutricional de la desnutrición

El objetivo es aumentar progresivamente la ingesta de alimentos de alto valor nutritivo hasta satisfacer las necesidades de energía y nutrientes de la persona desnutrida o en riesgo de estarlo. Si los alimentos no cubrieran las necesidades, el médico o el dietista-nutricionista podrían indicar el uso de suplementos nutricionales.

¿Cómo debe ser la dieta de las personas desnutridas o en riesgo de desnutrición?

Las recomendaciones tienen como objetivo aumentar el contenido de energía y nutrientes, especialmente proteínas de la dieta incrementando lo menos posible el volumen. No obstante, las personas con desnutrición deben recibir asesoramiento dietético de un dietista-nutricionista.

- **Para conseguir una dieta saludable de alto valor nutritivo, deberá incluir en la misma:**





¿Cómo enriquecer los platos con calorías y proteínas?

TIPOS DE ALIMENTO	PARA AUMENTAR CALORÍAS AÑADIR:	PARA AUMENTAR PROTEÍNAS AÑADIR:
Leche y yogures	Miel Mermelada Cacao en polvo Frutos secos Copos de avena o de maíz Semillas (pipas de girasol, sésamo...) Frutas desecadas (uvas pasas, dátiles...) Elegir yogur tipo "griego" en lugar del natural Galletas tipo "María"	Frutos secos crudos o en crema (Ejemplo: crema de cacahuete) Elegir lácteos enriquecidos en proteínas (se indica en la etiqueta) Elegir queso fresco batido en lugar de yogur. Leche en polvo
Sopas y caldos	Harinas: de maíz, trigo, garbanzo, sémola de tapioca Queso Rallado Aceite de oliva virgen extra Trocitos de pan Huevo Frutos secos en polvo	Legumbres Harina de garbanzo Queso rallado Huevo Pollo cocido triturado Frutos secos en polvo Pescado hervido
Cremas y purés	Leche entera, en polvo Queso: fundido, rallado, batido Mantequilla Aguacate Harina de maíz, garbanzo Trocitos de pan Legumbres Frutos secos polvo Aceite de oliva virgen extra	Leche en polvo Queso rallado Huevo cocido picado Pollo cocido triturado Legumbres cocidas Derivados soja: tofu, tempeh, heura o de los cereales como el seitán Frutos secos Pescados
Legumbres	Patata Arroz y pasta Huevo Harinas de garbanzo, maíz, trigo, etc.	Carnes Pescados Huevo Pollo
Carnes, pescados y huevos	Priorizar pescados Rebozar o empanar carnes y pescados con huevo y harinas de garbanzo, maíz, trigo, o pan rallado Elaborar con salsas enriquecidas con harinas, nata, mantequilla.	
Pasta	Leche entera, en polvo Queso: fundido, rallado, batido Mantequilla Aguacate Legumbres Frutos secos polvo	Pollo, huevo, pescado, mariscos Pastas elaboradas con harina de legumbre en lugar de la pasta de trigo habitual (espaguetis de garbanzos, lenteja roja...)
Postres diversos	Leche líquida o en polvo, leche condensada, queso, crema de leche, nata líquida, mantequilla, yogur Frutos secos triturados, en polvo o en tipo crema Frutas desecadas	Leche líquida o en polvo, yogur Frutos secos triturados, en polvo o en tipo crema
Proteína en polvo de suero lácteo (whey) o de guisante	De venta en algunos supermercados, tiendas de dietética, de alimentación para deportistas y herboristerías. Añadir a platos ya cocinados que contengan líquido o salsa (purés, guisados...) o a yogur, leche...	



Ejemplos de enriquecimiento de un plato

Partiendo de una crema de verduras básica: verduras, agua, sal, podemos obtener una crema de verduras enriquecida incorporando alimentos como pollo, huevo, aguacate, legumbre, queso, etc. Las cantidades deberán ajustarse de modo que el plato sea sensorialmente aceptable por la persona.



Ejemplos de batidos caseros entre horas

Ingredientes:

1. Lácteos: leche, yogur, bebida vegetal. Las mejores opciones: yogur, queso fresco batido, requesón	2. Frutos secos y semillas	3. Harina de garbanzo o de guisante, levadura de cerveza o levadura nutricional, proteína polvo	4. Para la textura y el sabor: frutas, canela, coco rallado, cacao
--	---------------------------------------	--	---

Otras recomendaciones

- Realice comidas pequeñas y frecuentes.
 - Si tiene poco apetito comience siempre por un alimento proteico (carne, pescados, huevos y legumbres o sus derivados)
 - Tome los líquidos fuera de las comidas
 - Evite los alimentos desnatados o bajos en calorías
 - Añada aceite de oliva virgen extra en crudo a todas las preparaciones.
 - Busque asesoramiento profesional con su médico o dietista-nutricionista.
-