

Alimentación y envejecimiento saludable



Comer saludablemente es uno de los pilares de la vida, es de gran importancia que se inculque desde pequeños hábitos saludables ya que las primeras etapas son fundamentales para propiciar un desarrollo cognitivo adecuado, propiciar el crecimiento, desarrollo de huesos entre muchos otros. Pero, así como es fundamental la nutrición adecuada en las primeras etapas de la vida, también lo es en la tercera edad.

A medida que se envejece se produce una disminución progresiva de las calorías que se consumen, la actividad física es menor, se tienen menor cantidad de masa muscular, masa magra y la densidad ósea disminuye considerablemente al igual que el IMC y la función del organismo, existe un aumento en la masa grasa corporal y obesidad abdominal

Esta etapa se vuelve vulnerable para el adulto mayor, los principales problemas se centran en el sobrepeso y la obesidad, así como fracturas asociadas a osteoporosis. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que el número anual de fracturas de cadera en todo el mundo aumentará de 1,7 millones, en 1990, a aproximadamente 6,3 millones en 2050.

La salud bucal también juega un papel relevante en esta etapa, si se pierden piezas dentales se reduce la salivación y hace más difícil masticar bien los alimentos. También, los sentidos se van debilitando lo que propicia que se pierda el interés por las comidas.

Y no olvidemos la depresión y aislamiento, las personas de edad avanzada son las que cuentan con mayor riesgo de aislamiento; el resultado de esta soledad puede derivar en una depresión que puede afectar gravemente su alimentación, y pérdida de la motivación.

Entonces ¿Como debe ser la nutrición en la tercera edad?

Lo más importante es vigilar la calidad y cantidad de los alimentos, se deben reducir las calorías vacías y aumentar el consumo de proteínas, fibras y vitaminas, como lo sería el calcio, hierro y minerales.

A continuación, encontraran el desglose de los nutrientes recomendados y cantidades sugeridas por la OMS.

Nutriente	Información	Cantidad	Alimentos
Líquidos	Los cambios corporales de las personas mayores predisponen a una mayor deshidratación. Además, tienen menor sensación de sed.	8 vasos al día	Agua, caldos (aportan minerales y vitaminas), jugos (vigilando el contenido en azúcar), etc.
Hidratos de carbono	En las personas mayores disminuye la tolerancia a la glucosa por lo que se aconseja que su alimentación tenga un contenido alto en carbohidratos complejos y fibra.	50-55% de la energía total diaria, principalmente de hidratos de carbono complejos.	Cereales integrales, pastas integrales, quinoa, pan de caja integral, leguminosas. Evitar: azúcar, miel, chocolate, pasteles, refrescos.
Proteínas	Con la edad, la síntesis de proteínas disminuye por lo que hay que mantener e incluso aumentar su aporte si la persona sufre infecciones, inflamación, etc.	15% del total de la ingesta diaria. El 60% deberían ser de alto valor biológico	Huevos, leche y derivados, carnes y derivados, pescado y derivados, etc.
Minerales	Se trata de un nutriente al que hay que prestar especial atención porque la capacidad de absorción de los minerales disminuye a causa de cambios biológicos, enfermedades, interacción con algunos medicamentos, etc. Es necesario asegurar su ingestión y en especial la de hierro, cinc y calcio.	Consumo diario	Verduras frescas y frutas de temporada



Nutriente	Información	Cantidad	Alimentos
<p>Vitaminas</p>	<p>Se trata de otro nutriente esencial. Los mayores pueden sufrir un déficit de vitaminas por comer poco o con poca variación, por enfermedades y/o medicamentos que requieran más vitaminas o dificulten su absorción, por los propios cambios biológicos del organismo, etc.</p> <p>Habitualmente, se observan carencias de las vitaminas: B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B6 (piridoxina), B9 (ácido fólico), B12 (cianocobalamina), C (ácido ascórbico), D (calciferol), E (tocoferol).</p>	<p>Consumo diario</p>	<p>Verduras frescas y frutas de temporada</p>
<p>Fibra</p>	<p>La fibra tiene muchas bondades ya que garantiza una buena movilidad intestinal, previene y mejora el estreñimiento, disminuye el riesgo de cáncer de colon, ayuda a controlar el peso y regula la glucemia y la colesterolemia. Sin embargo, comer demasiada fibra puede ser malo porque puede entorpecer la absorción de vitaminas y minerales.</p>	<p>20-30 g/día</p>	<p>Legumbres, avena, cebada, pan integral, galletas integrales, cereales integrales, coco, frutos secos.</p>

Nutriente	Información	Cantidad	Alimentos
Grasas	Las grasas son esenciales para la salud, pero es muy importante que las que se consumen sean sanas. Son la principal reserva de energía del organismo y tienen otras funciones como ayudar en la absorción de las vitaminas liposolubles o hacer más sabrosos los alimentos	<p>30-35% del valor energético total de la dieta repartidos en:</p> <p>Ácidos grasos saturados: 7-10% del total</p> <p>Ácidos grasos poliinsaturados: inferiores al 10%</p> <p>Ácidos grasos monoinsaturados: 10-15%, potenciando los omega3, que se encuentran en el pescado azul y que tienen efectos antiinflamatorios y antitrombóticos.</p>	<p>Grasas saturadas: mantequilla, margarina, nata, algunos tipos de queso, embutidos, leche entera, etc.</p> <p>Grasas poliinsaturadas: aceites de girasol, soja, maíz, frutos secos, margarina 100% vegetal</p> <p>Grasas monoinsaturadas: pescado azul, aceite de oliva, de girasol y frutos secos (almendras, avellanas).</p>

*M. González, *Manual de alimentación geriátrica, octubre 2007, Jaén.*

Una alimentación saludable puede ayudar a evitar problemas en la edad adulta, recuerde crear hábitos saludables y mejorar la cantidad y calidad de los alimentos.

Algunos tips que pueden funcionar son:

- Comer varias veces en el día, pero en menor cantidad, ayudará a tener mejor digestión.
- Hay que recordar que de la vista nace el amor, cocinar en diferentes preparaciones los alimentos que se consumen será la clave.
- Mantenerse activo ayudará a evitar la pérdida de masa muscular y el desgaste de los huesos.



LOCKTON®

UNCOMMONLY INDEPENDENT