A close-up photograph of an elderly man with glasses and a young child with blonde hair smiling together. The man is on the left, wearing a green patterned shirt, and the child is on the right, wearing a blue and white plaid vest over a white shirt. The background is dark and out of focus.

# Necesidades nutricionales en el envejecimiento

# El envejecimiento es un proceso natural y progresivo del ser humano que cada uno de nosotros experimenta con diferente intensidad

- ⌘ La vejez es una etapa de la vida donde se producen alteraciones estructurales y funcionales en los diversos tejidos del organismo.
- ⌘ La esperanza de vida en la población humana está aumentando considerablemente en nuestra sociedad, y por ello, y para gozar mejor de esta etapa de la vida, debemos aprender a disfrutar del placer de una alimentación sana.

*La alimentación y la nutrición contribuyen a aumentar la calidad de vida de los mayores, y a prevenir y tratar numerosas enfermedades*

## ¿Por qué es tan importante la alimentación en el envejecimiento?

Porque con el envejecimiento se producen alteraciones funcionales, por ejemplo, en nuestro aparato digestivo, que pueden llevarnos a un estado de desnutrición:

- ⌘ Disminuyen nuestras papilas gustativas y la capacidad olfativa.
- ⌘ Disminuye la producción de saliva.
- ⌘ El tránsito de los alimentos por el esófago se hace más lento.
- ⌘ Hay una menor secreción de ácido en el estómago, lo cual afecta la digestión de los alimentos que comemos.

⌘ Es muy frecuente la intolerancia a la lactosa, lo que limita el consumo de algunos lácteos.

⌘ Se altera nuestra capacidad de masticación, lo que afecta al consumo de alimentos como las carnes.



*El aislamiento social también es causa de desnutrición: con los cambios que se han producido en los modelos familiares en la segunda mitad del siglo XX, cada vez son más los ancianos que viven solos o los que tienen un pobre soporte social. Estas situaciones llevan a que el anciano descuide su alimentación, provocando un estado de desnutrición*

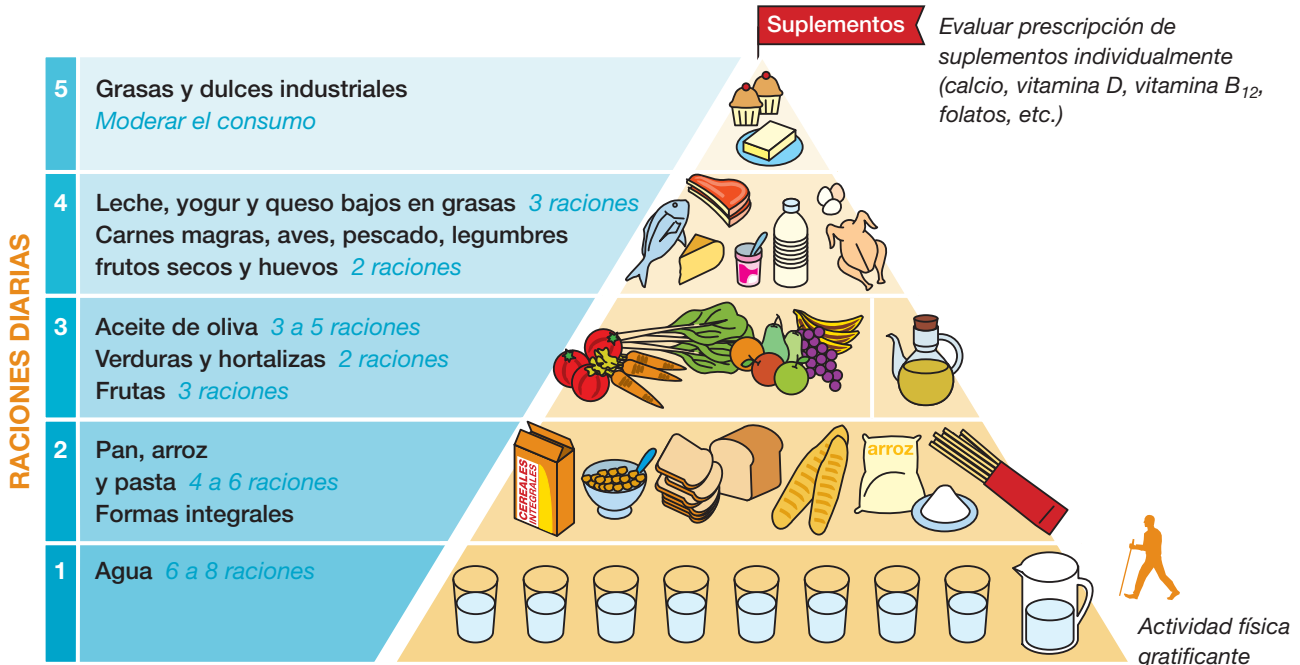
que son fundamentales y por ello deben ser aumentados, como por ejemplo el calcio y la vitamina D.

*El calcio y la vitamina D son fundamentales en las personas mayores y por ello deben ser aumentados.*

### ¿Cuál es la mejor forma de alimentarnos a partir de los 70 años?

Las personas mayores necesitan una menor cantidad de energía que el resto de la población, pero hay nutrientes

La siguiente pirámide nos muestra las raciones necesarias de cada grupo de alimentos para una persona mayor de 70 años de edad.



Además, en las personas de edad avanzada es importante:

- ⌘ Realizar actividad física, siempre acorde con las posibilidades individuales. La actividad física en personas mayores contribuye a disminuir la pérdida de masa ósea y el riesgo de diabetes, mejorando la función cardiovascular y la masa y fuerza muscular.
- ⌘ Prevenir o reducir el sobrepeso. Realizando actividad física y reduciendo el consumo de grasas saturadas. Es importante que demos prioridad a los platos tradicionales de nuestra cocina, como las legumbres, los vegetales, las frutas y el pescado.
- ⌘ Reducir las grasas saturadas de nuestra dieta. Evitando carnes con grasa visible, embutidos, quesos y leche entera; y prefiriendo los lácteos semidesnatados o desnatados y las carnes magras.
- ⌘ Consumir grasas cardiosaludables. Estas grasas, como los ácidos omega-3, las encontramos en los pescados grasos (salmón, caballa, jurel, sardinas, etc). Entre las grasas vegetales, el aceite de oliva es la mejor opción.
- ⌘ Beber agua a intervalos regulares aunque no tengamos sed. Recomendamos consumir de 6 a 8 vasos de agua por día para mantener un buen estado de hidratación corporal.



- ⌘ Moderar el consumo de azúcar y no usar mucha sal. Si tenemos hipertensión arterial, es conveniente utilizar poca sal al cocinar, y no llevar la sal a la mesa. Para sazonar utilicemos condimentos como: limón, tomillo, pimienta, clavo, cebolla, ajo, etc.
- ⌘ Aumentar el consumo de fibra. Lo lograremos consumiendo cereales integrales, frutas, verduras y legumbres. Así, evitaremos el estreñimiento y la diverticulitis, muy frecuentes en las personas mayores.
- ⌘ Evitar el tabaco y el consumo de bebidas alcohólicas.
- ⌘ Mantener una ingesta adecuada de vitamina D y calcio. Consumiendo lácteos bajos en grasa diariamente y exponiéndonos al sol es la mejor forma de cubrir estos nutrientes.
- ⌘ Elegir alimentos de fácil masticación, si es necesario. Si tenemos problemas para masticar, debemos elegir alimentos blandos como huevos, pescados, carne picada, productos lácteos, arroz, pastas, vegetales cocidos, frutas blandas, purés de verduras, sopas cremosas, galletas blandas, etc.
- ⌘ Si tenemos una alimentación insuficiente o si padecemos una enfermedad crónica, es necesario consumir suplementos vitamínicos, como la vitamina B<sub>12</sub>, consultando antes al médico.

*La actividad física en personas mayores contribuye a disminuir la pérdida de masa ósea.*

## En resumen...

- ▶ El envejecimiento es una etapa de la vida donde la alimentación juega un papel importantísimo, debido al riesgo de desnutrición que las personas mayores poseen
- ▶ La colaboración familiar es fundamental para que la persona mayor se sienta motivada a la hora de comer
- ▶ Una persona mayor puede y debe comer una gran variedad de alimentos, cuidando las grasas saturadas, la sal y el alcohol, y si existen problemas de masticación, la consistencia de algunos alimentos
- ▶ El calcio, la vitamina D, la fibra y las grasas saludables (del pescado y del aceite de oliva) son algunos de los nutrientes que no deben faltar en la dieta de los ancianos
- ▶ Es indispensable una actividad física regular para prevenir el sobrepeso, la osteoporosis y para mejorar la capacidad cardiorrespiratoria
- ▶ Además, al pasear al aire libre sintetizaremos también vitamina D gracias a la acción de los rayos ultravioletas
- ▶ Consultemos al médico sobre la necesidad de consumir suplementos vitamínicos, como por ejemplo la vitamina B<sub>12</sub>, folatos, etc