

Nutrición para Personas Mayores

Introducción

La nutrición adecuada es esencial para mantener la salud y el bienestar a medida que envejecemos. Las necesidades nutricionales cambian con la edad, y una dieta equilibrada puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas, mantener la energía y mejorar la calidad de vida. Esta guía proporciona información sobre las necesidades nutricionales específicas, alimentos recomendados, planes de comidas equilibradas, suplementos alimenticios y consejos para mantener una dieta saludable.

Necesidades nutricionales específicas en la tercera edad

A medida que envejecemos, nuestro cuerpo experimenta cambios que afectan nuestras necesidades nutricionales:

- **Calorías:** A medida que disminuye la actividad física y el metabolismo se ralentiza, la necesidad de calorías disminuye. Sin embargo, es crucial asegurarse de que las calorías consumidas provengan de alimentos nutritivos.
- **Proteínas:** Las proteínas son vitales para mantener la masa muscular y la fuerza. Las personas mayores necesitan suficientes proteínas para prevenir la sarcopenia (pérdida de masa muscular).
- **Vitaminas y Minerales:**
 - **Calcio y Vitamina D:** Esenciales para la salud ósea y la prevención de la osteoporosis.
 - **Vitamina B12:** Las personas mayores pueden tener dificultades para absorber esta vitamina, lo que puede llevar a deficiencias.
 - **Fibra:** Ayuda a la digestión y previene el estreñimiento.
 - **Potasio:** Ayuda a mantener la presión arterial bajo control.
- **Hidratación:** La sensación de sed disminuye con la edad, por lo que es importante asegurarse de beber suficiente agua.

Alimentos recomendados y sus beneficios

1. Frutas y Verduras

- **Beneficios:** Ricas en vitaminas, minerales y fibra. Ayudan a prevenir enfermedades crónicas y mejoran la digestión.

- **Ejemplos:** Manzanas, naranjas, plátanos, espinacas, zanahorias, brócoli.

2. Proteínas Magras

- **Beneficios:** Ayudan a mantener la masa muscular y proporcionan energía.
- **Ejemplos:** Pollo, pavo, pescado, huevos, legumbres, tofu.

3. Granos Enteros

- **Beneficios:** Ricos en fibra y nutrientes. Ayudan a mantener la salud digestiva y proporcionan energía sostenida.
- **Ejemplos:** Avena, arroz integral, quinoa, pan integral.

4. Lácteos o Alternativas Fortificadas

- **Beneficios:** Fuente de calcio y vitamina D, importantes para la salud ósea.
- **Ejemplos:** Leche, yogur, queso, leche de almendra fortificada, leche de soja fortificada.

5. Grasas Saludables

- **Beneficios:** Importantes para la salud del corazón y el cerebro.
- **Ejemplos:** Aguacate, nueces, semillas, aceite de oliva.

Planes de comidas equilibradas

Desayuno

- **Opción 1:** Avena con frutas frescas y una cucharada de semillas de chía.
- **Opción 2:** Yogur griego con miel, nueces y frutas del bosque.
- **Opción 3:** Tostada integral con aguacate y un huevo pochado.

Almuerzo

- **Opción 1:** Ensalada de espinacas con pollo a la parrilla, nueces y aderezo de aceite de oliva.
- **Opción 2:** Sopa de lentejas con zanahorias y espinacas.
- **Opción 3:** Sándwich de pavo en pan integral con lechuga, tomate y mostaza.

Cena

- **Opción 1:** Salmón al horno con brócoli y quinoa.
- **Opción 2:** Pollo al curry con arroz integral y verduras salteadas.
- **Opción 3:** Tofu a la parrilla con espárragos y batata asada.

Snacks

- **Opción 1:** Fruta fresca (manzana, plátano, uvas).
- **Opción 2:** Hummus con palitos de zanahoria y pepino.
- **Opción 3:** Un puñado de nueces o almendras.

Suplementos alimenticios

Aunque una dieta equilibrada es la mejor manera de obtener los nutrientes necesarios, algunos suplementos pueden ser beneficiosos para las personas mayores:

- **Calcio y Vitamina D:** Para la salud ósea.
- **Vitamina B12:** Especialmente importante si hay problemas de absorción.
- **Omega-3:** Para la salud del corazón y el cerebro.
- **Probióticos:** Para la salud digestiva.
- **Multivitamínicos:** Para asegurarse de cubrir todas las necesidades nutricionales.

Es importante consultar con un médico antes de comenzar cualquier suplemento.

Consejos para mantener una dieta saludable

- **Planificar las comidas:** Preparar un plan de comidas semanal puede ayudar a asegurarse de que se están consumiendo todos los nutrientes necesarios.
- **Cocinar en casa:** Cocinar en casa permite un mejor control sobre los ingredientes y las porciones.
- **Leer las etiquetas:** Prestar atención a las etiquetas de los alimentos para evitar el exceso de sodio, azúcares añadidos y grasas saturadas.
- **Mantenerse hidratado:** Beber al menos 8 vasos de agua al día, incluso si no se siente sed.
- **Comer porciones pequeñas y frecuentes:** Comer pequeñas cantidades de alimentos saludables durante el día puede ayudar a mantener los niveles de energía y evitar el hambre excesiva.
- **Incluir una variedad de alimentos:** Una dieta variada asegura que se obtienen diferentes nutrientes necesarios para la salud.
- **Evitar los alimentos procesados:** Limitar el consumo de alimentos procesados y altos en sodio, azúcares y grasas saturadas.

Consejos de la Dra: Carla Lezcano Fajardo

Medicina General y Familia.

MENTES PLUS RECOMIENDA CONSULTAR A SU MEDICO
ANTES DE TOMAR CUALQUIER MEDIDA!