

NUTRICIÓN POR ETAPA DE VIDA

ALIMENTACION DEL ADULTO MAYOR DE 60 A MÁS AÑOS

El envejecimiento es un fenómeno complejo que abarca cambios moleculares, celulares, fisiológicos y psicológicos. Los problemas de salud y la declinación fisiológica se desarrollan progresivamente y en parte se deben a los malos hábitos sanitarios mantenidos durante toda la vida. Los cambios del proceso de envejecimiento afectan de manera diferente a las personas: unas permanecen sanas siempre que su estado de nutrición sea bueno; sin embargo, una proporción creciente de otras personas se vuelven frágiles, con disminución de la función visual, incremento de las alteraciones cognoscitivas y trastornos del equilibrio o la marcha, que pueden reducir sus posibilidades de adquirir y preparar comida. Igualmente, la menor actividad física, los problemas bucodentales, los trastornos digestivos, la disminución de la sensación de sed y cambios en el estado de ánimo, pueden conducir a la disminución del apetito y de la ingesta de agua y por ende a reducir la ingesta de nutrientes esenciales. Todo ello puede llevar a que estas personas fácilmente se desnutran, haciéndose más vulnerables a las infecciones y a sufrir accidentes.

Igualmente, los hábitos alimentarios de las personas adultas mayores suelen ser inadecuados porque se adquirieron en épocas de la vida en que las demandas de energía eran muy superiores a las que tienen en la actualidad. Además, el metabolismo se torna más lento con los años, lo que también contribuye a que los requerimientos de energía sean menores y al mismo tiempo se incrementen las necesidades de algunas vitaminas y minerales.

Las acciones a desarrollar en esta etapa son:

- ✍ Promover el consumo de frutas especialmente los cítricos, vegetales y cereales combinados con leche, queso y yogurt.
- ✍ Promover el consumo de menestras dos veces por semana en poca cantidad, muy cocidas y siempre en combinación con cereales.
- ✍ Promover la importancia de la alimentación con poca grasa y nada de origen animal.



Fomentar el consumo de agua segura de 6 a 8 tazas diarias.



Promover el consumo de alimentos ricos en fibra como las frutas con cáscara o secas, para favorecer el tránsito intestinal y prevenir enfermedades digestivas y de cáncer.



Promover un ambiente agradable a la hora de comer.



NUTRICIÓN POR ETAPA DE VIDA

ALIMENTACION DEL ADULTO MAYOR DE 60 A MÁS AÑOS

- ✍ Restringir el consumo de alcohol, tabaco, sal y azúcar
- ✍ Promover actividad física diaria de acuerdo a la edad y capacidad física.
- ✍ Evitar la depresión, el aburrimiento y el aislamiento social, que son frecuentes en esta edad y disminuyen el apetito.

Los escenarios prioritarios para implementar estas actividades serán la vivienda, la familia y los municipios; y la estrategia de implementación es la educación y comunicación en salud.



Además es recomendable

- Promover actividad física diaria de acuerdo a la edad y capacidad física.
- Evitar la depresión, el aburrimiento y el aislamiento social, que son frecuentes en esta edad y disminuyen el apetito.

Alimentos recomendados

Las principales características y cantidades recomendadas de los alimentos son:

Leche y derivados

Contienen proteínas de alta calidad y calcio

Conviene controlar los lácteos ricos en grasa y los quesos por su riqueza en sal

Aportan, además, agua

Cantidades recomendadas: 2 vasos de leche o 500 mL diarios, o equivalentes.

Carnes

Son ricas en proteínas y hierro

Carnes magras: pollo o pavo sin piel, ternera, cerdo y lomo

Pescados pobres en grasa

Evitar embutidos grasos y elegir los pobres en sal.

NUTRICIÓN POR ETAPA DE VIDA

ALIMENTACION DEL ADULTO MAYOR DE 60 A MÁS AÑOS

Visceras, solo es recomendable el hígado por su riqueza en hierro (máximo 1 ración cada 1-2 semanas)

Cantidades recomendadas: menos de 6 veces a la semana (120-130 g, ración)

Verduras, hortalizas

Es conveniente incluir en las ensaladas tomate y zanahoria por su riqueza en vitamina A.
Cantidades recomendadas: por lo menos una ensalada al día

Frutas

Fruta fresca, en macedonia y zumos sin azúcar, o también en compota o asadas
Cantidades recomendadas : 2-3 frutas al día, al menos una rica en vitamina C (cítricos, fresa, kiwi, melón).

Cereales

Son recomendables, los integrales
Cantidades recomendadas: aportes medianos en las principales comidas

Frutos secos

Por su riqueza en grasa y fibra pueden ser de difícil digestión
Cantidades recomendadas: ocasional

Azúcares y semejantes

Aportan calorías vacías.
Cantidades recomendadas: según cada individuo

Aceites

Preferentemente el aceite de oliva.
Cantidades recomendadas, unas 2-3 cucharadas al día

FUENTE: Documento Técnico "Modelo de abordaje de Promoción de la Salud. Acciones a desarrollar en el eje temático de Alimentación y Nutrición saludable. Dirección General de Promoción de la Salud 2006.