

Alimentación saludable para los adultos mayores





La buena alimentación es importante a cualquier edad, pero es de especial importancia para los adultos mayores.

Lo que coma cada día puede ayudarle a mantenerse sano y fuerte. La buena alimentación también puede ayudarle a reducir su riesgo de muchos problemas de salud, tales como enfermedades del corazón, diabetes, presión alta y algunos tipos de cáncer.

A medida que pasan los años su cuerpo cambia y es posible que usted necesite una mayor cantidad de algunos nutrientes como vitamina D, calcio y vitamina B12 para estar bien. Debe prestar más atención a qué y cuánto come y bebe. Posiblemente deba consumir menos calorías para mantener su peso, elegir alimentos más blandos si tiene problemas dentales o usa dentadura postiza, o comer más alimentos altos en fibra si tiene estreñimiento. Otros problemas pueden surgir al tener un presupuesto limitado o no tener ganas de cocinar para una sola persona. Este folleto le ayudará a tomar decisiones más saludables con respecto a su alimentación. También le ayudará a solucionar algunos de los problemas especiales que pueden presentarse en la tercera edad.



COMA UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS

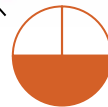
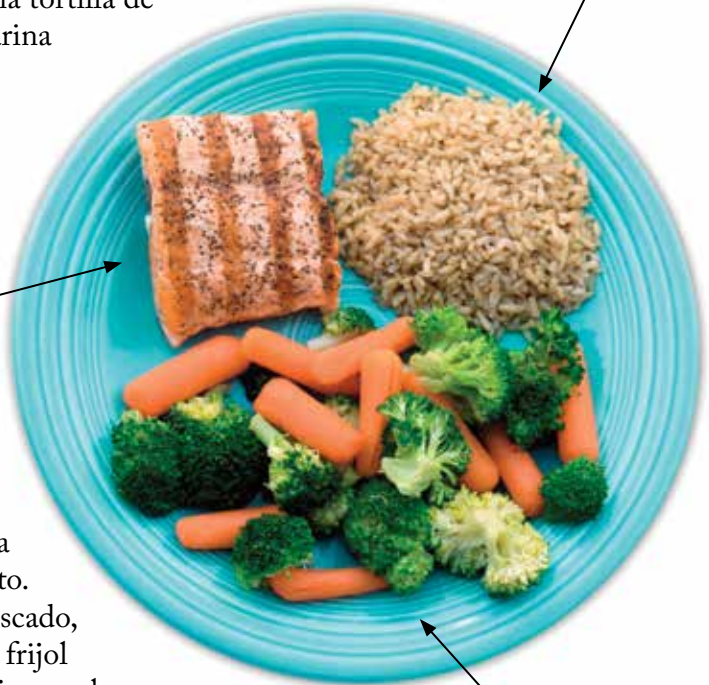
En la **Guía de alimentación diaria** que aparece en la página 8 se muestran los grupos de alimentos y la cantidad de porciones diarias recomendadas para personas de su edad. Use la guía para planificar sus comidas.

PLATO DEL BUEN COMER

Sírvase granos o almidones enteros, sin procesar en una cuarta parte del plato. Puede ser arroz integral, maíz desgranado, chícharos, calabaza, camote, alguna pasta como espaguetis de harina integral, una rebanada de pan integral, o una tortilla de maíz o de harina integral.



Sírvase una proteína saludable en una cuarta parte del plato. Puede ser pescado, pollo, huevo, frijol cocido, lenteja o garbanzo.



Sírvase vegetales sin almidón en la mitad del plato. Pueden ser zanahorias, pepino, brócoli, espinacas, repollo, nopales, chayote, tomate, calabacitas, ejotes, palmito, espárragos o lechuga romaine.

Para lograr una buena alimentación coma todos los días:

- 1 porción pequeña de fruta como una naranja, un plátano, una manzana o 1 taza de bayas (frambuesa, zarzamora, fresa) o papaya o melón picado con cada comida.
- 2 a 3 tazas de leche o yogurt sin grasa o bajo en grasa.
- Una pequeña cantidad de alguna grasa saludable como aceite de oliva o de canola, aguacate, mantequilla de cacahuete o almendra o un puñadito de nueces mixtas.

ELIJA ALIMENTOS ALTOS EN FIBRA

La fibra ayuda a aliviar el estreñimiento porque absorbe agua. La fibra ablanda las heces para que pueda evacuar con mayor facilidad.

La fibra se refiere a la parte de los alimentos vegetales que no puede digerirse. Algunas de las mejores fuentes de fibra son los frijoles (rojos, pintos, negros), garbanzo, lentejas, chícharos, cereales de salvado, avena, semillas de linaza, semillas de chía, cáscaras de psyllium y las frutas o vegetales crudos o cocidos.

Al agregar fibra a su alimentación es importante que beba más líquidos. La manera correcta de agregar fibra es hacerlo poco a poco a lo largo de unas semanas o meses para evitar la hinchazón abdominal y la formación de gases.

BEBA MUCHOS LÍQUIDOS

Los líquidos mejoran la digestión y reducen el estreñimiento. También ayudan a que los riñones funcionen mejor. A medida que las personas envejecen, a veces necesitan agua aunque no tengan sed. Por lo mismo, es importante que procure beber agua y otros líquidos sin calorías todos los días.

Beba por lo menos de 6 a 8 vasos de líquido todos los días. Incluya 2 o 3 vasos de agua. La leche, el caldo, el café y el té también se cuentan. Puede incluir 4 onzas de jugo a menos que tenga sobrepeso o diabetes.



Los refrescos regulares se asocian con problemas de salud como obesidad, diabetes y enfermedades del corazón. Es mejor evitarlos. Son muchas las preguntas sin respuestas acerca de los refrescos de dieta. Si bebe refrescos de dieta, hágalo sólo de vez en cuando.

Las bebidas alcohólicas no cuentan en los 6 a 8 vasos de líquido que debe beber al día porque el alcohol deshidrata el cuerpo.

SUPLEMENTOS DE VITAMINAS Y MINERALES

Aunque tomar suplementos parezca una buena idea, no hay pruebas de que tomar vitaminas pueda reducir su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón o cáncer. Algunas investigaciones han demostrado que ciertas vitaminas y minerales pueden ser perjudiciales. Es mejor obtener las vitaminas y los minerales de los alimentos. El calcio, la vitamina D y la vitamina B12 pueden ser las excepciones. Las siguientes secciones describen estas vitaminas en mayor detalle.

Calcio

El calcio es importante para la buena salud y la fortaleza de los huesos.

La recomendación para todos los adultos mayores de 50 años es de 1,200 mg de calcio. La mejor fuente de calcio son los lácteos (productos derivados de la leche). Su meta debe ser consumir de 2 a 3 tazas de lácteos sin grasa o bajos en grasa (1%) todos los días. El pescado enlatado con huesos blandos y comestibles (sardina y otros) y las verduras de hojas verdes también contienen calcio.

Si usted no digiere bien la leche y beberla le provoca cólicos, hinchazón abdominal o diarrea, intente tomar leche sin lactosa como Lactaid. Es posible que le resulte más fácil digerir productos lácteos con cultivos como el yogurt, el yogurt líquido o el queso. También puede probar la leche de soya, de almendra o de arroz. Lea las etiquetas de los envases y elija una marca que contenga 25 por ciento del valor diario recomendado de calcio.

Como no se pueden obtener 1,200 mg de calcio tomando 3 tazas de leche ni otros lácteos o sustitutos de la leche, debe tomar un suplemento. El mejor es el citrato de calcio.

Consejo: Para aumentar su consumo de lácteos, cocine con leche baja en grasa (1%) o sin grasa en vez de usar agua en algunas de sus recetas.

Vitamina D

La vitamina D es importante para tener huesos sanos, evitar caídas y la buena salud en general. Todos los adultos mayores de 50 años de edad deben consumir 1,000 unidades internacionales (UI) de vitamina D todos los días. Es muy difícil obtener la vitamina D de los alimentos. Una buena fuente es el salmón rojo “sockeye”, que tiene unas 600 UI en 4 onzas. Los demás alimentos contienen mucha menos vitamina D. Por ejemplo, ¡sería necesario comer 50 huevos o beber 10 vasos de leche para obtener las 1,000 UI!

Los seres humanos producimos vitamina D al exponernos al sol, pero quienes no salen al sol o usan protectores solares pueden presentar deficiencias de esta vitamina. Además, se produce menos vitamina D a medida que uno va envejeciendo. Por todas estas razones, tomar un suplemento de 1,000 UI de vitamina D3 es una buena idea para muchos adultos mayores.

Vitamin B12

Algunos adultos mayores también corren el riesgo de desarrollar una deficiencia de vitamina B12. Esta deficiencia se debe a que el estómago produce menos ácido y afecta la capacidad del cuerpo de absorber la vitamina B12. Si usted es vegetariano y no consume productos de origen animal, también está en riesgo. Una deficiencia de vitamina B12 puede afectar el equilibrio, la memoria e incluso el estado de ánimo. Los cereales fortificados para el desayuno, el hígado, las almejas, el salmón y la trucha son buenas fuentes de vitamina B12. Consulte a su médico si tiene alguna pregunta al respecto.

REDUZCA LAS GRASAS SATURADAS Y GRASAS TRANS

Comer menos grasas saturadas y evitar las grasas trans ayuda a reducir su riesgo de desarrollar una enfermedad del corazón. Las grasas trans (aceites parcialmente hidrogenados) se encuentran en la margarina, manteca vegetal, productos de repostería procesados y alimentos fritos (como las papas fritas de los restaurantes de comida rápida). Lea la lista de ingredientes de los productos cuando salga de compras y evite aquellos que contengan aceite parcialmente hidrogenado.

Algunas sugerencias para reducir las grasas saturadas:

- Coma lácteos (leche, quesos) sin grasa o bajos en grasa.
- Elija carnes magras y quite la grasa visible.
- Prepare sus comidas al horno, asadas a la parrilla, a la plancha o al vapor en vez de freírlas.
- Quítele la piel al pollo o al pavo antes de comérselo.
- Use menos mantequilla, margarina, crema, crema agria, queso crema y aderezos para ensalada que sean altos en grasas.
- En vez de tomar un helado de postre, prepare un postre natural. Un ejemplo es mezclar en una procesadora de alimentos un plátano con moras azules.

CONSUMA MENOS SODIO

Hace años que se sabe que el sodio no es bueno para las personas con presión alta, pero un estudio reciente descubrió que la sal aumenta el riesgo de sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral en todas las personas, aunque no tengan la presión alta. El estudio también descubrió que al reducir tan sólo 1,000 mg de sodio al día —la cantidad equivalente a ½ cucharadita de sal— se puede reducir en un 25 por ciento el riesgo de un ataque al corazón o derrame cerebral.

La persona promedio consume alrededor de 3,500 a 5,000 mg de sodio al día. Su meta es no consumir más de 2,400 mg al día. El sodio está en casi todos los alimentos. Se encuentra en la pizza, el queso, el pay de manzana, los hot dogs e incluso el pudín de chocolate. El 80 por ciento del sodio que consumimos no sale del salero; proviene de lo que comemos en restaurantes, de los alimentos procesados, los alimentos congelados y los bocadillos como las papitas de bolsita.

Puntos clave para reducir el sodio

- Limite su consumo de sodio a 2,400 mg al día.
- No use sal. En su lugar use jugo de limón, hierbas y especias.
- Coma en casa. Intente comer fuera sólo un día a la semana.
- Coma menos alimentos procesados, envasados y enlatados. Lea las etiquetas de los alimentos que coma con más frecuencia para saber cuánto sodio consume.
- El sodio está presente no sólo en la sal sino también en sales sazonadas, adobo en polvo, cubitos sazonadores de pollo o tomate, pimienta con limón, salsa de soya, chiles encurtidos, zanahorias en escabeche, aceitunas, tocino, carne de cerdo salada, salchichas, carnes frías, queso, sopas enlatadas o envasadas, otros alimentos procesados y bocadillos salados como papitas de bolsita, chicharrones de bolsita, galletas saladas y nueces.
- En lugar de comer alimentos procesados, comida rápida y/o de restaurante, coma alimentos frescos y naturales como frutas, verduras, cereal integral, frijoles, garbanzo, lentejas, pollo, pescado o carne preparada sin sal.

¿Qué está dispuesto a cambiar? Piense en lo que come actualmente.

¿Hay alimentos altos en sodio que podría eliminar fácilmente de su dieta diaria? Recuerde que hasta una pequeña reducción de sodio puede cambiar su nivel de riesgo de sufrir un ataque al corazón o tener un derrame cerebral.



GUÍA DE ALIMENTACIÓN DIARIA

Alimento y el nutriente que aporta	Porción diaria recomendada	Ejemplos de cuánto es 1 porción
Pan, cereal, arroz y pasta (Vitaminas del grupo B, hierro, fibra)	6 a 8	1 rebanada de pan o 1 tortilla ½ taza de avena ¾ de taza de cereal ½ taza de arroz, fideos o pasta cocida
Fruta (Fibra, vitamina C, vitamina A)	2 a 3	1 taza de papaya o melón picado 1 manzana mediana 1 plátano mediano ½ taza de fruta cocida o enlatada
Vegetales (Fibra, vitamina C, vitamina A)	5 o más	1 taza de vegetales crudos ½ taza de vegetales cocidos
Carne, pollo, pescado, huevo, frijoles, lentejas y nueces (Proteína, hierro, vitaminas del grupo B)	2 a 3	2 onzas de carne magra, pescado o pollo 1 huevo ½ taza de atún ½ taza de nueces o semillas ½ taza de frijoles o lentejas cocidas
Leche, yogurt y queso (Calcio, vitamina A, vitamina D)	2 a 3	1 taza de leche sin grasa o baja en grasa 1½ onzas de queso 1 taza de yogurt natural ½ taza de queso cottage
Grasas (Vitamina A, vitamina E y vitamina K)	3 a 5	1 cucharadita de aceite o margarina 1½ cucharaditas de mantequilla de cacahuete o almendra ⅓ de un aguacate

Sugerencias saludables

- Coma alimentos integrales.
- Evite la avena y/o el cereal alto en azúcar.



- Coma fruta fresca o fruta envasada en su jugo o agua.
- Elija opciones altas en vitamina C como naranjas, melón cantaloupe, fresas o guayaba todas los días.



- Coma vegetales de hojas verdes oscuras como espinacas o brócoli y vegetales anaranjados como las zanahorias; ambos son una buena fuente de vitamina A.
- Evite comer vegetales bañados en salsas cremosas o de queso.
- Coma pescado, pollo, frijoles, lentejas, nueces y semillas con más frecuencia y carne roja (res, cerdo, cordero) con menos frecuencia.
- Recuerde que el tocino, las salchichas y las carnes frías son altas en calorías, grasa saturada y sodio.
- Las carnes rojas y procesadas aumentan el riesgo de cáncer de colon.
- Si le han dicho que está desnutrido debe comer de las opciones más saludables de este grupo en abundancia.

- Coma productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.

- Use aceite de oliva extra virgen o aceite de canola.
- Incluya grasas de alimentos enteros tales como nueces y aguacate.

Otros alimentos: Algunos alimentos y bebidas tales como la repostería, las galletas, mantequilla, aceite, mermelada y hasta la cerveza y el alcohol son altos en calorías pero no aportan nutrientes a su dieta. Procure consumirlos con menos frecuencia.

COMA EN HORARIOS FIJOS

Saltarse comidas puede reducir la cantidad de nutrientes que su cuerpo recibe, afectar su sistema inmune y aumentar sus probabilidades de enfermarse. Procure comer tres comidas al día. Si prefiere, pueden ser comidas más pequeñas y más frecuentes a lo largo del día.

Si tiene poco apetito, intente tomar alguna bebida de proteína como Ensure o comerse una barra energética de proteína entre una comida y otra.

COMER BIEN EN LA TERCERA EDAD

Problemas para masticar

Si tiene problemas de la boca o los dientes que le provocan dificultad para comer, pruebe los siguientes alimentos:

- Alimentos blandos y ricos en proteínas como huevo y frijoles, pescado, yogurt bajo en grasa, queso cottage, mantequilla de cacahuete, cuajada de soya y otros productos de soya
- Guisados preparados con pollo o pescado molido o picado y/o con queso rallado bajo en grasa
- Verduras picadas o en puré solas
- Verduras picadas o en puré para agregar a sopas
- Cereales cocidos, como avena
- Fruta enlatada o cocida, o fruta fresca muy madura como plátanos o duraznos

Comer sin compañía

Si suele comer sin compañía, es posible que se salte comidas, que coma siempre lo mismo o que no coma lo suficiente. Tenga en cuenta estas sugerencias para que la hora de la comida sea más amena:

- Prepare una mesa atractiva.
- Coma junto a una ventana.



- Escuche la radio o ponga música.
- Coma al aire libre.
- Cene en un restaurante de vez en cuando.
- Coma acompañado de un familiar o amigo.
- Acuda a un comedor para adultos mayores de su comunidad.
- Si le cuesta trabajo salir a hacer las compras, pregunte si hay algún supermercado o tienda cercana que pueda llevarle la compra a su casa.
- Solicite el servicio de algún programa que entregue alimentos preparados a domicilio, como Meals on Wheels.

Vivir con ingresos limitados

Si le preocupa su economía, estos consejos le ayudarán a comprar más y a precios más bajos en las tiendas y supermercados:

- Busque las ofertas de la semana en el periódico.
- Recorte y guarde cupones. Úselos para comprar alimentos que ya estén en oferta.
- Utilice una lista para hacer sus compras. Apéguese a su lista.
- Compre productos con la marca de la tienda o marcas genéricas.
- Compre en tiendas de todo a un dólar; o de descuento y divida el gasto y mercancía de las compras al mayoreo con un familiar o amigo.
- Compre en los mercados sobre ruedas (*farmers' markets*). Allí conseguirá frutas y verduras frescas a mejores precios.
- La mayoría de los alimentos básicos como el arroz integral, pueden guardarse por bastante tiempo. Cómprelos en paquetes grandes cuando estén rebajados.
- Siembre vegetales en su propio jardín. Los tomates y las acelgas o verdolagas son fáciles de cultivar y ofrecen nutrientes saludables.



- Tal vez califique para recibir cupones para alimentos (*food stamps*). Llame al Departamento de Servicios Sociales más cercano para informarse. 1-877-847-3663 (oprima 2).
- Infórmese sobre algún programa que entregue alimentos preparados a domicilio, como Meals on Wheels.

HAGA EJERCICIO

Una alimentación sana es importante para mantenerse saludable pero el ejercicio también juega un papel importante. Hacer ejercicio con regularidad le ayudará a sentirse mejor. También le ayudará a reducir el riesgo de una enfermedad del corazón, de presión alta de la sangre, de cáncer y a evitar aumentar de peso. Además, el ejercicio también puede reducir el estreñimiento, aumentar el apetito, mejorar el sueño y ayudar a aliviar la depresión y el estrés.

Consulte a su médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios y luego comience con 10 minutos de actividad todos los días. Vaya aumentando el tiempo hasta lograr hacer 30 minutos de ejercicio unos 4 a 5 días de la semana. Salga a:

- caminar
- bailar
- nadar

Si se cansa o le falta el aire, muévase más despacio o descanse.



CÓMO CAMBIAR SUS HÁBITOS

¿Por qué es importante cambiar de hábitos? Saberlo le ayudará a lograrlo.

¿Cuál es la razón por la cual comer saludablemente es importante para usted?

¿Cuáles serían los beneficios de comer más saludablemente?

Usted ha tomado el primer paso para mejorar su alimentación al leer este folleto e identificar por qué es importante hacerlo. Ahora, ¡manos a la obra! Vamos a escribir un plan de acción.



MI PLAN DE ACCIÓN PERSONAL

Un plan de acción le permite dividir su meta en partes manejables para que logre un cambio como seguir una alimentación saludable. Tener un plan aumenta en gran medida sus posibilidades de lograr el éxito. El plan debe incluir una serie de acciones que realmente quiera realizar y que también sean alcanzables.

Su plan debe tener respuestas a las siguientes preguntas:

- ¿Qué hará?
- ¿Qué cantidad?
- ¿Cuándo?
- ¿Por cuántos días a la semana?



Ejemplos:

Esta semana comeré 3 porciones de vegetales a la hora de la cena por cinco días.

Qué hará: comer vegetales

Cuándo: a la hora de la cena

Qué cantidad: 3 porciones

Por cuántos días: cinco

Esta semana comeré $\frac{1}{2}$ taza de frijoles o lentejas a la hora de la cena por cinco días.

Qué hará: comer frijoles o lentejas

Cuándo: a la hora de la cena

Qué cantidad: $\frac{1}{2}$ taza

Por cuántos días: cinco

¿Cuál será su plan de acción?

¿Cuánta confianza tiene en sí mismo(a) para lograr su meta?



0 = nada de confianza

10 = mucha confianza

Su nivel de confianza debe ser de 7 o más. De no ser así, debe cambiar su plan de acción para que sea más realizable.

USTED NO ESTÁ SOLO

Kaiser Permanente cuenta con una variedad de recursos para ayudarle a emprender estos cambios. Ofrecemos programas para ayudarle a:

- Manejar la diabetes y la presión alta de la sangre
- Disminuir su riesgo de las enfermedades del corazón
- Aumentar su nivel de actividad física

Comuníquese con el Departamento de Educación para la Salud de su centro médico para informarse y conseguir DVDs, folletos, libros e información acerca de las clases que hay disponibles. También puede informarse sobre el tema de la alimentación en kp.org/nutricion (sin acento).





Healthy Eating for Older Adults

©1997, 2011 Kaiser Permanente. Todos los derechos reservados.

SCPMG Departamento Regional de Educación para la Salud

MH0708 (7/14)

kp.org/espanol