LA ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO MAYOR (*)

Lic. Magaly Flores Paucar

RESUMEN

En una primera parte se proporciona una valiosa información sobre la frecuencia y cantidad de alimentos que requiere toda persona sana de tercera edad: alimentos que forman y regeneran los tejidos (carnes, lácteos, huevos), alimentos que proveen energía al cuerpo (harinas, tubérculos, cereales) y alimentos protectores (frutas y verduras). En una segunda parte se indica el tipo de alimentación que se debe observar en casos particulares: alimentación para personas que padecen de diabetes y alimentación para personas que padecen de hipertensión.

INTRODUCCION

La buena nutrición para una persona sana se basa en un adecuado equilibrio alimentario, es decir en una ingesta balanceada. Como principio general debe considerarse que la alimentación es personalizada, cada persona tiene costumbres, hábitos y enfermedades propias. Así, un adulto hipertenso, un diabético, otro con artrosis y otro paciente renal y todos mayores de 65 años no deben alimentarse de la misma manera; cada uno tiene una historia alimentaria diferente. Y cada quien debe tener una alimentación apropiada a su estado de salud. Lo que voy a exponer es una serie de indicaciones nutricionales teniendo en consideración la alimentación para una persona sana. Al final se expondrán algunos casos nutricionales para personas que padezcan ciertos males crónicos.

Un adulto mayor, por el mismo estado de su

organismo, requiere una alimentación más cuidadosa. Para empezar debe establecerse la frecuencia de ingesta de alimentos, es decir: Cuántas veces al día debo comer?. La respuesta es cinco veces:

- Desayuno
- · Merienda de la mañana
- Almuerzo
- · Merienda de la tarde
- Cena

Obviamente lo que va a determinar en este caso es la cantidad; las raciones deben ser menores de lo habitualmente acostumbradas. De esta manera el organismo estará consumiendo los nutrientes que requiere en el día.

^(*) Charla ofrecida el dia 20 de julio del 2016 por la Lic. Magaly Flores Paucar, nutricionista de la Clínica Santa Beatriz, como parte de las actividades periódicas de ASDOPEN,

1. ¿QUE TIPO DE ALIMENTOS DEBE CON-TENER LA ALIMENTACION DIARIA?

En principio la alimentación debe ser variada y para esto se tiene tres tipos de alimentos: formadores, energéticos y protectores. Los tres son importantes.

1.1 ALIMENTOS FORMADORES

Son aquellos alimentos que nos ayudan a construir nuestro cuerpo y también a regenerar células y tejidos. El adulto mayor requiere de todos modos proteínas.

A los alimentos formadores también se les conoce como constructores, son los que en la etapa de la primera infancia han construido nuestro cuerpo y son las proteínas. ¿Por qué es importante consumir proteínas en el adulto mayor si él ya creció, ya es adulto?. Porque van a mejorar la tensión de los músculos que con el tiempo se hacen más fofos, más débiles; precisamente para contrarrestar esto debe consumirse proteínas.

Los alimentos formadores son: los lácteos, los huevos, las carnes (el pollo, el

pescado, la pavita que está libre de grasa). Este tipo de alimentos es importante que aparezcan en la dieta porque van a ayudar que sus músculos no se debiliten fácilmente, para que sus músculos se sigan regenerando. Lo que no significa que se coma en exceso, ya no es tiempo de comerse un churrasco grande, etc. Todo debe consumirse en cantidades mesuradas.

En el **desayuno** debe haber una cantidad de proteína, un lácteo por ejemplo. Si toleran lácteos, genial. Si no es así es mejor consumir leche sin lactosa. Otra alternativa de proteína es el huevo, uno al día no hace daño a nadie. Mi sugerencia es que coman uno o dos claras de huevo al día; la clara de huevo es uno de los alimentos más puros de proteína. Otra opción es el queso.

En la **merienda de la mañana** es bueno consumir una pequeña porción de proteína o una fruta.

En el **almuerzo** la fuente de proteína está en una presa de carne, sea de pollo o



pescado. Es recomendable comer pescado mínimo una vez a la semana y lo ideal, tres veces a la semana. Consumir la parte oscura del pescado es bueno porque es rica en grasas de buena calidad, pescados más recomendables son: bonito, jurel, caballa, anchoveta, cabrilla. Lo mejor es prepararlos al vapor, sudado, a la plancha o a la parrilla. Evitar freír al pescado por la grasa saturada que no es bueno. Una alternativa es pescado al microonda. Aderesarlo con finas hierbas, orégano, romero, huacatay, al gusto del comensal. Debe evitarse el uso de condimentos como la pimienta, el comino, el "ajinomoto". Evitar estos condimentos porque a esta edad la digestión es más lenta y además evita la formación de gases.

En la **merienda de la tarde** se puede consumir algo similar a lo hecho en la merienda de la mañana.

En la **cena** también se puede consumir proteína. Se puede repetir una presa pequeña del almuerzo. Algunos adultos no acostumbran a cenar sino tomar un buen lonche, pues bien, ese lonche equivale a la cena. Puede ser queso picado, leche o clara de huevo sancochado, o puede ser un revuelto de verduras o quinua; todo con una infusión.

En estas tres comidas principales del día no debe faltar un alimento formador, proteína, que va a ayudar a regenerar los tejidos.

1.2 ALIMENTOS ENERGÉTICOS

Son aquellos alimentos que nos dan energía.

Son: Harinas, tubérculos, Cereales (arroz, trigo, quinua, kiwicha, etc.) y grasas (aceite de olivo, mantequilla, palta, aceituna).

Si alguien se para, camina, salta, trota es porque tiene energía, es porque ha consumido productos energéticos. Todos los alimentos proveen energía; lo que debe saberse es cuánto debo consumir porque un adulto mayor ya no despliega las actividades como cuando tenía veinte años de edad. Cuando se trota o se camina se consume energía; obviamente en el primero se consume más energía que en el segundo.

¿Donde están los alimentos energéticos?. En las harinas (pan, fideos, arroz, etc.). Cierto que todos los alimentos proveen energía pero hay algunos que proveen energía de mejor calidad. Así, entre el arroz y la quinua, la quinua es la mejor porque es más útil para mi cuerpo; entre el arroz blanco y el integral, este último porque tiene una fibra que me va a dar energía por más tiempo; el componente energético del arroz y del fideo no duran mucho tiempo. Un plato de quinua y queso da más energía, tiene un carbohidrato de mejor calidad que permite estar activo por más tiempo.

Otra fuente de energía son los tubérculos: la papa, el camote, la yuca, el olluco, la maca, etc. proveen energía. Las menestras también y proveen un poquito de proteínas. Son los alimentos que siempre deben aparecer en la dieta diaria, en el desayuno, almuerzo y cena. En el desayuno está en el pan, en la avena, en la quinua. Dependiendo de mi situación nutricional, de cómo estoy, debo ver cuánto de alimento energético voy a consumir; si mi situación es normal, es decir mi peso va acorde con mi edad y mi talla entonces puedo consumir dos raciones, p. ej. Una menestra con arroz es una buena mezcla, esa proteína que está en la menestra se absorbe mejor en el cuerpo, en este caso no hay ya necesidad de agregar una presa de carne. Es decir, en el desayuno y el almuerzo se requiere dos fuentes de energía y en la cena sólo una porción



porque ya se va a dormir y se estará inactivo; en este caso, en la cena, una clara de huevo con espinaca o una presa chica de carne sería lo mejor. Si estoy con sobrepeso o tengo diabetes u otro factor de riesgo, debo cuidar la cantidad. Esto dependerá de casos individuales, de cada quien.

1.3 ALIMENTOS PROTECTORES

Son aquellos alimentos que nos protegen contra las enfermedades. Son las frutas y las verduras.

El conocimiento popular a veces aconseja comer zanahoria para proteger la vista o comer naranja para protegerse de la gripe. Y tienen razón porque las verduras y la frutas son justamente alimentos que nos van a proteger porque contienen vitaminas y minerales, importantes para no enfermarse. La zanahoria tiene vitamina A y carotenos, que nos van a proteger la vista, sobre todo la visión nocturna. La vitamina C presente en los cítricos nos protegen porque fortalece nuestro sistema inmunológico, por ende evita que se enferme fácilmente.

Cada uno de estos alimentos tienen nu-

trientes importantes para el cuerpo; así por ejemplo la papaya es rica en vitamina C pero también es rica en potasio como el plátano, pero un diabético no podría consumir plátano pero puede consumir un sustituto de potasio como son melón o papaya que también son ricos en potasio y tienen un índice glucémico menor y tienen un número menor de caloría. Hay, pues, muchas alternativas. Cuanto más variada sea la alimentación de frutas y verduras habrá más opciones de nutrirse. Por ej. el lunes puede consumirse una mandarina, el martes papaya, el miércoles granadilla, el jueves un plátano, el viernes una manzana, etc. todos los días estoy recibiendo un nutriente diferente. Es necesario recordar lo que tantas veces se repite: variedad. Una alimentación variada va a permitir estar sano. La monotonía es lo que enferma y esto vale para toda nuestra actividad.

Entre los minerales es importante el hierro que se encuentra en las vísceras: hígado, bofe, vaso, sangrecita, molleja; contiene grasa es cierto pero la que menos grasa tiene es el bofe y la "chanfainita" sería el plato ideal; la sangrecita de pollo es la mejor fuente de hierro. Si por alguna razón no

se pudiera ingerir estos alimentos puede recurrirse a otras fuentes de hierro como son las menestras; la lenteja es la menestra de mayor concentración de hierro pero es de difícil absorción por el cuerpo; pero existe una "llave" para esa absorción y es la vitamina C que va a permitir que el hierro contenida en la lenteja ingrese sin dificultad al organismo. Es tradicional que el lunes se consuma lenteja, entonces a este potaje se puede consumir con jugo de maracuyá, o se le puede echar media tapita de limón sobre la lenteja o lo acompaño con ensalada que contenga limón y cierro mi almuerzo con una mandarina de postre. De esta manera puedo facilitar la ingesta y hierro. Sería recomendable comer una vez cada quince días un plato a base de vísceras como fuente de hierro (picante de corazón en vez de anticucho o un plato de molleja, etc.) o su sustituto.

Las frutas y verduras como fuentes de vitaminas y minerales van a prevenir de cualquier enfermedad. Lo ideal es comer unas tres frutas al día pero variada, no la

misma fruta; si como tres manzanas al día estoy incrementando glucosa al organismo que podría traer problemas. Hay que consumir tres frutas y dos verduras al día, de tal manera que se está consumiendo fibra, vitaminas, minerales y líquido. Hay que evitar los excesos; todo exceso hace daño.

Hay personas que no acostumbran a comer ensaladas pero se puede sustituir por cremas de verduras: crema de alcachofa, de apio pero las naturales, no las instantáneas que vienen embolsadas. La ensalada debe consumirse en el almuerzo y también en la cena; si en la cena por el frío se rechace el consumo de ensalada fresca entonces hay que reemplazarlo por una ensalada cosida.

El metabolismo de las personas de edad es más lento y consumir frutas en las noches puede crear gases; por eso es recomendable consumir frutas hasta las 5 de la tarde.



RESUMEN

ALIMENTOS FORMADORES

Carnes, pescado, huevos, leche y derivados de la leche.

ALIMENTOS ENERGÉTICOS

Hidratos de carbono (arroz, pastas, azúcares, aceites) y las grasas.

ALIMENTOS PROTECTORES

Frutas, verduras, hortalizas y el agua.

ALIMENTOS MIXTOS

Tubérculos, legumbres y frutos secos

2. ¿QUÉ DEBE EVITARSE EN LA ALI-MENTACIÓN?

Toda bebida envasada, ya sea en lata o en caja, sobre todo las bebidas gaseosas. Cuanto menos se consuma será mejor, cada quince días tal vez un vaso de gaseosa. Lo ideal es consumir agua o un jugo de fruta (no envasado).

Hemos observado que nuestros pacientes jóvenes consumen diariamente gaseosas y no se dan cuenta que están consumiendo cantidades de azúcares, cafeína, etc. que producen descalcificación en el cuerpo, perjudicando al organismo. Otro hábito de los jóvenes es abusar del consumo de rehidratantes o bebidas energéticas que son fuentes de glucosa que en exceso perjudica al organismo; además los energéticos tienen concentrado de sodio que es también bastante perjudicial tanto a la presión arterial como al normal funcionamiento de los riñones. Un hipertenso que abusa de estos productos puede terminar como paciente renal.

Una bebida recomendable para el adulto es la chicha morada porque sirve para regular la presión arterial; el maracuyá, el agua de perejil son buenos para regular los niveles de la presión arterial.

Tortas, helados, dulces en general: Carbohidratos simples y glucosa en exceso deben evitarse.

Frituras: Por la grasa saturada

Todo producto envasado: "chicitos", papas, maíz, etc. embolsados; entre otros componentes, por su contenido de conservantes a base de sodio.

3. ALIMENTOS IMPORTANTES

3.1 LA LECHE

 Aporta todos los nutrientes, hay que estar seguro que estén pasteurizadas. Las que están pasteurizadas a temperaturas altas (UHT) son de máxima seguridad, supuestamente están libres de toda contaminación. Lo ideal es que todo alimento esté libre de contaminación. Hay que tener cuidado de la leche o queso de cabra, todavía no están con los niveles de control requeridos.

La llamada leche de semilla —de frejol, de maní, de almendras, de ajonjolí- no es propiamente leche porque la leche es producto de las glándulas mamarias. Más propiamente debe llamarse bebible o suero de semilla; son ricos en algunos nutrientes pero no proporciona el calcio ni la proteína que sí los dan los lácteos. Hasta ahora no hay un sustituto de la leche como fuente de calcio. Se dice que también el alpiste o la almendra o el ajonjolí son fuentes de calcio; es verdad, pero para un equivalen-

te de un vaso de leche se tendría que consumir una buena ración de ajonjolí o de alpiste, etc. para ser equivalente a 220 mgr. de calcio que contiene un vaso de leche.

Algunos adultos mayores no pueden consumir lácteos pero su organismo requiere de calcio, entonces se recomienda los suplientes (suplementos): tabletas de calcio mas la vitamina D. Esto es parte de la alimentación del adulto mayor por recomendación médica, después de hacerse su correspondiente densitometría.

- La leche es rica en calcio, sirve para mantener los huesos fuertes.
- Tomar 2 a 3 tazas diarias es recomendable para los que soportan lácteos. Pero no solo la leche es fuente de calcio, también en el queso y el yogurt descremado se encuentra este importante mineral (Ca).
- No agregar azúcar a la leche, y esta debe ser DESCREMADA. Si alguien ya tiene sobrepeso debe evitar mayor azúcar porque la leche tiene su propio azúcar. La Stevia original es buena fuente natural de azúcar pero hay que tomarlo con reserva porque existe mucha adulteración, los cristalizados están adulterados, parece que la mejor es la Stevia en polvo. Para evitarse problemas sería recomendable hacer una infusión de la hierba de stevia y con eso endulzar nuestra alimentación bebible; es el mejor edulcorante natural.

3.2 CARNES

Como ya hemos mencionado, lo recomendable es comer pequeñas porciones de carne, ya no podemos comer trozos de carne como años atrás. Hay que tener en cuenta el componente de las diferentes carnes.

Carnes muy grasosas:

Vísceras: sesos, hígado, corazón, mondongo, embutidos

Carnes grasosas:

Cerdo, cordero, conejo, pato, jamón, mortadela.

4. ALIMENTACIÓN DE CASOS PARTICU-LARES

A. PARA EL QUE PADECE DE DIABETES

- VERDURAS

Verduras de consumo libre

Apio Nabo

Rabanitos Acelga

Lechugas Zapallo italiano

Espinacas Pepino

Caiguas Pimiento

Cantidad medida

Coliflor Tomate

Espárragos Brócoli

Zapallo Frijolitos chino

- FRUTAS

Cada una de estas porciones = 15 gramos de carbohidratos

1 manzana pequeña

3 ciruelas

1 taza de melón

1 toronja

2 higos frescos

1 tajada de sandia

1 naranja mediana

1 rodaja de piña

1 pera chica

1 tajada grande papaya

1 mandarina mediana

1 granadilla

Comer de 2 a 3 porciones al día. Preferible comer frutas y verduras crudas

No consumir frutas en conserva o confitadas por su alto contenido de azúcar.

- CEREALES Y MENESTRAS

En el diabético debe ajustarse el consumo de carbohidratos; media tacita de menestras o un tubérculo chico o media ración de cereales (trigo, quinua, arroaz, etc.) sería lo ideal.

En grandes cantidades son de alto riesgo para el paciente diabético

Cereales, Menestras

Arroz, Frijoles,

Sémola, Pallares,

Trigo, Lentejas,

Avena, Garbanzos,

Fideos, Habas,

Quinua, Maíz,

Cancha

-1/2 tz. mediana de cereales = Tubérculo (papa, camote, yuca) = 1 taza mediana menestras.

- PAN Y GALLETAS

- Deben ser consumidos cuidadosamente; no excederse de un pan al día.
- · Preferir panes o galletas integrales
- No panes o galletas que llevan azúcar en su preparación

1 pan corriente = 2 Tostadas = 4 galletas de agua o de soda.

*CONSUMIR, SEGÚN LO INDICADO POR EL NUTRICIONISTA

- ACEITES Y GRASAS

- Consumir aceites de origen vegetal, de soya, maíz, oliva que son grasas de buena calidad como también la palta y la aceituna.
- Consumir de 2 a 3 cucharaditas diarias

Evitar consumir alimentos ricos en grasas saturadas y colesterol, como:

- Mantequilla
- · Queso mantecoso
- Embutidos
- · Manteca de cerdo
- Mayonesa
- Carnes grasosas
- Chocolates
- · Leches enteras
- Mariscos
- Yema de huevo

- ALIMENTOS PROHIBIDOS:

Tortas, pasteles, helados, licores.

- ALIMENTOS DE USO LIBRE *CONDIMENTOS

Ajo Vinagre

Laurel Pimienta

Mostaza Vainilla

Comino Orégano

Canela Jugo de limón

Perejil Ralladura de limón

*BEBIDAS FRIAS O CALIENTES

Café de cebada

Infusiones de hierbas

Agua mineral

Bebidas sin azúcar

Jugos sin azúcar

RECOMENDACIONES

- Hacer ejercicios, por lo menos caminatas diarias de 30 minutos
- Cumplir con un plan de alimentación equilibrado de acuerdo a sus necesidades
- Tomar abundantes líquidos sin azúcar, antes y después de las comidas. De 6 a 8 vasos diarios

B. PARA EL QUE PADECE DE HIPER-TENSIÓN

- EVITAR:

- Productos lácteos: Leche condensada, en polvo, leches malteadas, mantequilla c/sal, margarina c/sal, quesos salados.
- · Carnes: Ahumadas, secas, en con-

serva. Pescados grasos y salados: bonitos, jurel, liza, atún ENVASA-DOS porque tienen preservantes a base de sodio. Vísceras, mariscos y embutidos en general.

- Productos comerciales: Jugos enlatados, aguas minerales con gas, chocolates, alimentos en conserva, sazonadores químicos, polvo de hornear, levadura, dulces comerciales, bebidas alcohólicas, gaseosas, té, café.
- Frutos: Plátano frito, maní salado, aceitunas.
- Cereales: En preparaciones c/sal, palomitas de maíz.
- Tubérculos: En frituras c/sal

*NO AGREGAR SAL A LAS PLATOS YA SERVIDOS

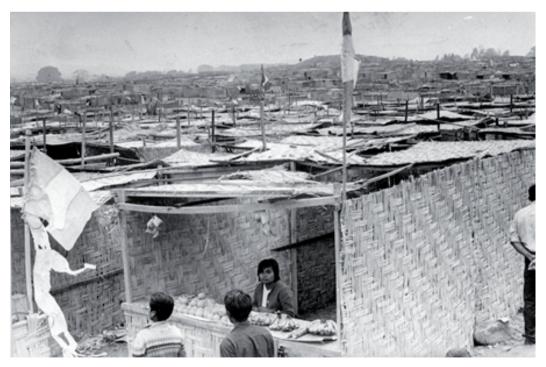
HACER EJERCICIO FISICO

EL EJERCICIO FISICO AYUDA A SER INDEPENDIENTES, A ESTAR MAS ACTIVOS

LIMA DE LOS AÑOS 60



Jirón de La Unión



Pampa de Comas, hoy Distrito