

Alimentación y Vida Saludable en el Adulto Mayor



UNIVERSIDAD DE CHILE



INSTITUTO DE NUTRICIÓN Y
TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS



Alimentación y Vida Saludable en el Adulto Mayor

Autoras: Sonia Olivares
Isabel Zacarías
Delia Soto

Instituto de Nutrición y Tecnología de los
Alimentos (INTA).

Universidad de Chile

¿Qué significa tener una alimentación saludable?

Significa comer abundantes verduras y frutas diariamente, tomar leche o yogur con poca grasa, preferir el pescado, pavo o pollo a las carnes rojas, comer legumbres y granos enteros y beber mucha agua.

Estos alimentos nos permiten estar sanos y vivir mejor, porque aportan una cantidad suficiente de proteínas, grasas esenciales, minerales, vitaminas, antioxidantes y agua. Gracias a ellos, nuestro cuerpo funciona bien y crea los mecanismos para defenderse de las enfermedades.



Para lograr sus beneficios, estos alimentos deben consumirse aproximadamente en la siguiente cantidad diaria:

Plan de alimentación para el adulto mayor

2 a 3 tazas de leche o yogur*

1 presa de pescado fresco o en conserva, o pollo o pavo
o 1 huevo**

2 platos de verduras crudas o cocidas

2 a 3 frutas o jugos de frutas naturales

1 1/2 a 2 panes, de preferencia batidos (marraquetas)

1 a 1 1/2 tazas de legumbres cocidas dos veces por semana.
El resto de los días puede comer arroz, fideos, sémola o
papas cocidas

Una pequeña cantidad de aceite para cocinar y aliñar las
ensaladas

Muy poca azúcar

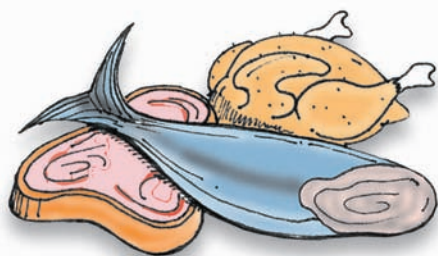
6 a 8 vasos de agua

* un yogur, un trozo de queso o una rebanada de queso reemplazan a una taza de leche

** El día que coma legumbres o huevo, no necesita comer carnes.

¿Por qué comer carnes como pescado, pavo o pollo?

Porque contienen proteínas, hierro y zinc. Sirven para renovar y reparar los tejidos del cuerpo, prevenir la anemia y defenderse de las enfermedades. Las grasas del pescado, del tipo omega 3, ayudan a prevenir las enfermedades del corazón.



Coma atún, jurel, salmón o trucha, al menos 2 veces por semana. Prepárelos a la plancha, al vapor o al horno y condiméntelos con jugo de limón, pimentón, cebolla, champiñones, tomate, ajo o

curry. Le quedarán sabrosos, sanos y nutritivos.

Puede sacar el exceso de sal del pescado en conserva lavándolo en un colador fino.

Las carnes rojas (vacuno, cerdo, cordero), las cecinas, embutidos, las vísceras (hígado, riñones y sesos) y la yema de huevo contienen grasas saturadas y colesterol, peligrosos para el corazón. Cómalos sólo en ocasiones especiales y en muy pequeña cantidad.

¿Por qué tomar leche?

La leche o el yogur son necesarios en todas las etapas de la vida, porque contienen proteínas, para reparar y renovar los tejidos y calcio, esencial para mantener los huesos sanos y prevenir la osteoporosis.



- 2 a 3 tazas de leche o yogur diarios le aportan el calcio que necesita.

¿Qué saber sobre las grasas y aceites?

El aceite contiene ácidos grasos esenciales para la salud, incluya una pequeña cantidad en su alimentación diaria. Use de preferencia aceites de canola o soya, que contienen grasas omega 3, oliva u otro aceite vegetal.



La mantequilla, crema, mayonesa, paté y productos de pastelería con crema, aportan grasas saturadas y colesterol, además de calorías. Déjelos sólo para ocasiones especiales, al igual que las frituras.

¿Cuánta sal consumir?



En muchas personas, el exceso de sal se asocia a hipertensión. Se recomienda disminuir el consumo de alimentos preparados con mucha sal, como los alimentos enlatados, las galletas saladas y las comidas preparadas. Lea siempre la etiqueta de los alimentos que compra. Prefiera aquellos que contienen menos sodio (sal).

Tome bastante agua

Con la edad, la sensación de sed disminuye. El agua es esencial para el buen funcionamiento de los riñones, evita la deshidratación, mantiene la temperatura corporal normal y ayuda a la digestión.

Tome 6 a 8 vasos de agua al día aunque no tenga sed.



Sugerencias para Desayunos y Onces:

- 1 Taza de leche con té o chocolate en polvo
1/2 unidad de pan marraqueta con palta molida
1/2 vaso de jugo de fruta natural



- Compota de ciruela
1 Taza de leche con café
4 a 5 galletas de agua o soda con mermelada (si Ud. es diabético, reemplácela por quesillo o queso sin grasa)



- 1/2 vaso de jugo de fruta natural
Arroz con leche
1 Taza de té



Sugerencias para Almuerzos y Cenas:

Almuerzos

- Ensalada de zanahoria rallada con pasas
Cazuela de pavo o pollo
1 fruta
- Sopa crema de arvejas
Pescado cocido con 1 papa
Ensalada de fruta
- Ensalada de betarraga con huevo duro
Estofado de pavo
Manzana asada
- Ensalada de atún con lechuga
Lentejas guisadas
1 Porción de flan
- Sopa crema de espárragos
Charquicán de verduras
1 fruta con miel

Cenas

- Sopa crema de verduras
Sémola con leche
- Pescado al vapor con 1 papa cocida y verduras de la estación
Compota de ciruelas
- Tortilla de atún con espinacas
Maicena con caramelo
- Sopa crema de verduras
Compota de futas

Recomendaciones prácticas

- Aumente el consumo de alimentos ricos en fibra, como legumbres, frutas y verduras crudas, pan y cereales integrales.

La fibra de los alimentos ayuda a bajar el colesterol y mejora la digestión.



- Disminuya el consumo de té y café, porque alteran el sueño y son diuréticos, es decir contribuyen a la deshidratación, en especial cuando se toma poco líquido.
- Beba agua en los intervalos de las comidas, 6 a 8 vasos en el día.
- Si toma bebidas alcohólicas, disminuya su consumo a no más de una copa de vino tinto al día. El alcohol modifica el efecto de los medicamentos, aumenta el riesgo de accidentes, caídas y fracturas y eleva la presión sanguínea.

- Lave los alimentos que contienen mayor cantidad de sal como: aceitunas, atún en conserva, etc.



- Coma lento, mastique bien.
- Si tiene problemas para masticar, coma la carne molida y las verduras y frutas ralladas o cocidas.
- Reemplace las carnes rojas por legumbres, carne vegetal, huevos, jurel, atún o salmón en conserva.
- Consuma 1 a 2 huevos en la semana.
- Al comprar carne. elija la que tiene menos grasa.

No compre huesos porque no alimentan.



- Coma en lo posible 4 comidas al día.

Para vivir más y mejor siga estos consejos:

- No fume
- Limite el consumo de alcohol
- Mantenga un peso normal (evite el sobrepeso y la obesidad)
- Realice actividad física regular y mantenida en el tiempo
- Mantenga una alimentación saludable
- Tome bastante agua.



Salir a caminar con los vecinos o amigos es bueno para su salud y le ayudará a pasarlo bien.
¡Recuerde que la actividad física regular ayuda a su corazón!

¿Qué actividad física hacer?

Ud. puede caminar, subir escaleras, arreglar el jardín, nadar o inscribirse en clases de baile o algún deporte de su agrado.

Lo ideal es realizar 40 minutos a 1 hora diaria de algún ejercicio que no necesita ser vigoroso, pero si mantenido en el tiempo.

Recuerde, cualquier ejercicio es mejor que nada; aunque se realice por períodos de 10 a 15 minutos. Si tiene alguna limitación física, consulte a un profesional de la salud para realizar los ejercicios apropiados a su condición.



La constancia le ayudará a lograr grandes metas

Consejos para prevenir las enfermedades de transmisión alimentaria

Precauciones al preparar alimentos o comer, para evitar los riesgos de enfermedades como las gastroenteritis, la hepatitis o la fiebre tifoidea.

- Lávese las manos antes y después de manipular alimentos, cada vez que vaya al baño, al tomar un alimento crudo y después uno cocinado y al tocar cualquier objeto o superficie que pueda ensuciar sus manos.
- Lave bien los alimentos que va a preparar.
- Mantenga limpia la superficie donde se colocan los alimentos y los utensilios que ocupa para su preparación o almacenamiento.
- Nunca mezcle alimentos crudos con alimentos cocidos.
- Enfríe rápidamente los alimentos preparados que se van a guardar en el refrigerador.
- No use el horno para guardar los alimentos preparados.

Los microorganismos que contaminan los alimentos se reproducen rápidamente. Nunca deje más de dos horas los alimentos preparados a temperatura ambiente, en especial los productos como mayonesa, crema o productos con crema.



¿Por qué y cómo consumir la crema

“Crema Años Dorados”?

Instrucciones para su preparación



Esta crema no necesita cocción.



Sólo agregue 1 medida o 5 cucharadas soperas semicolmadas de “Crema Años Dorados” en forma de lluvia a una taza de agua hervida



Revuelva y en segundos podrá disfrutar de un exquisito alimento

Crema Años Dorados es un alimento elaborado con cereales y legumbres y enriquecido con 10 vitaminas y 5 minerales, es bajo en sodio y está libre de colesterol.



Este alimento puede ser consumido 2 o 3 veces al día (2 o 3 platos), como complemento de su almuerzo y cena.



Usted puede consumir la exquisita y saludable **Crema Años Dorados** sola, o agregarle alimentos como verduras, pavo, pollo o pescado.

En caso de consumir **Crema Años Dorados** sin agregarle otro alimento es importante que usted siempre coma una ensalada, fruta o postre después de ella.



Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA); quien es responsable de su contenido y ha sido auspiciado por:



Nestlé