

Créditos

Usando la Guía Alimenticia
(Editado por el Ministerio de Salud de Canadá)
Canada's Food Guide to Healthy Eating

Alimentación para Mayores
Por Patricia Sedó
La Nación Digital, S. A.
webmaster@nacion.co.cra

Ponga Vida a sus Años
Por Jean Carper
Editorial Urano

Comer bien para sentirse bien



Guía de orientación para el cuidado de la
salud del adulto mayor a través de una
alimentación balanceada

Contenido

Presentación	1
Introducción	2
¿Qué te recomienda la Guía?.....	5
¿Qué hay acerca de la grasa?.....	7
¿Qué hay acerca de los suplementos vitamínicos y minerales?.....	9
Qué hay acerca de la sal	11
¿Qué hay acerca de la combinación de los alimentos	12
Alimentos y sus beneficios	13
Otros Alimentos	18
Recomendaciones Alimenticias.....	20
Recomendaciones Dietéticas	22
Importancia de la Higiene en los alimentos	26

que contengan granos enteros y enriquecidos, así como menos sal y grasa.

Asegúrate de revisar las etiquetas de los alimentos cuando estás en la tienda. Las etiquetas te informan de los ingredientes y nutrientes que se encuentran en ese alimento. Para ayudarte a decidir, los ingredientes están enlistados por peso, del mayor al menor.

Cuando salgas a comer fuera de tu casa, elige cuidadosamente. Busca los lugares que ofrecen una variedad de alternativas bajas en grasas de cada uno de los cuatro grupos, con gramíneas, frutas y verduras. Si eliges siempre alimentos fritos, salsas cremosas y postres, posiblemente estés comiendo demasiada grasa. Sé moderado. No importa si estás comiendo con prisa o si saliste a cenar en una noche especial, disfruta la comida de tu restaurante favorito y elige inteligentemente siguiendo la guía alimenticia.



Precaución respecto a las leyendas de “Light”

Cuando los alimentos dicen ser “light”, lee la etiqueta para darte cuenta de qué es lo “light” en ellos. Los consumidores frecuentemente piensan que el término “light” significa que el producto es bajo en calorías o en grasas. Los alimentos pueden ser “light” en su textura o su sabor, y no contener menos calorías ni grasa. ¡Asegúrate de leer la etiqueta!

Ahora ya tienes algunos tips para usar la información en las etiquetas de los alimentos y poder elegir lo necesario para una alimentación saludable,

Mantén la guía a la mano, incluso la puedes pegar en tu refrigerador. Te recordará qué alimentos comer con más frecuencia.

Prepara alimentos y botanas que estén enriquecidos con nutrientes bajos en grasas y altos en almidón y fibra.

Usa la guía para preparar tu lista de compras. Puede ayudarte a hacer elecciones más inteligentes.

La próxima vez que vayas de compras, pon en práctica tus nuevas habilidades para leer etiquetas, y así elegir alimentos



Cambios en la dieta que son asociados con la edad	29
Usando las etiquetas de los alimentos...	36
Conoce las etiquetas de los alimentos...	40
Precaución sobre las leyendas.....	42
Créditos.....	45

Presentación

Llegar a la edad avanzada y alcanzar una vejez exitosa, con salud física, psicológica y social, va a depender en gran medida de la forma en que vivamos a lo largo de nuestra vida.

Por ello, en el Programa de Desarrollo Integral del Adulto Mayor PRODIA, nos planteamos el objetivo de fomentar el autocuidado y promover entre las personas e instituciones que día a día trabajan con y por los adultos mayores, la inquietud de conocer las técnicas y los medios que coadyuvan a brindarles una mejor calidad de vida.

La presente guía de alimentación tiene el propósito de contribuir al sano desarrollo del individuo, para que en la edad avanzada mantenga la energía y entusiasmo necesarios para llevar una vida independiente, digna y con plenitud.

Esperamos sinceramente que esta guía sea de su interés y sobre todo, que la comparta con todas aquellas personas que usted considere pueden beneficiarse con ella.

Consejo Directivo
Fundación del Empresariado Chihuahuense, A.C.

Capítulo XIV

Precaución sobre las leyendas



La leyenda de un producto de “50% menos sal” significa que el producto tiene menos sal, pero no necesariamente tiene poca. Incluso un producto bajo en sal puede contener demasiada de ésta, y ser una fuente alta de sodio.

La explicación sobre lo que significa una leyenda está en la etiqueta. En este ejemplo, el producto contiene la mitad de sal que contenía la galleta original de esta marca. Debido a que se hace una leyenda respecto a la sal, la cantidad de sodio debe proporcionarse.

A pesar de que la comida reducida en sal puede no ser baja en ésta, elegir un producto que es más bajo en sal que el original es uno de los muchos pasos para consumir menos de este ingrediente.

Precaución respecto a las leyendas sobre la grasa

A menudo los consumidores piensan que cuando un alimento dice ser libre de colesterol o “sin colesterol” esto significa que es bajo en grasa, pero no es así. Sólo los alimentos que provienen de los animales contienen colesterol. Los alimentos hechos de vegetales, pueden ser muy altos en grasas, pero no tienen colesterol, como el aceite vegetal.

frente del bote. Usa esta información para elegir productos lácteos bajos en grasas como los descremados, leche o yoghurt al 1% ó 2%. Compara los porcentajes de grasa en las etiquetas del queso y elige los productos con menos grasa siempre que puedas.

Usando la información nutricional para elegir alimentos bajos en grasas

Cuando un producto indica la grasa que contiene en gramos por porción dentro de la información nutricional, puedes utilizar esta información en dos formas.

1. -Compara el contenido de grasa de los productos y elige el que contenga menos. Por ejemplo: te detienes en el supermercado a comprar un pie de puchero de pollo, pero justo antes de ponerlo en el carrito de la tienda, decides mirar la etiqueta de información nutricional. Observas que este producto contiene casi 25 gramos de grasa y decides compararlo con otros alimentos congelados.
2. -Usa la información sobre el contenido de grasa para planear tu alimentación de tal manera que sea saludable. Una dieta sana significa obtener no más del 30% de tus calorías diarias de la grasa. En gramos, esta cantidad está entre 60 y 105 gramos de grasa en total por cada día. Hacer estas comparaciones puede ayudarte a juzgar el contenido de grasa de un producto en ese momento.

Introducción

La nutrición es uno de los *factores exógenos* más determinantes de la forma que se envejece, ya que constituye un proceso vital para el organismo, mediante el cual éste adquiere y provee a todas y cada una de la células que lo componen, las sustancias necesarias para realizar sus funciones de mantenimiento y crecimiento, así como la renovación de sus componentes. Contar con una alimentación adecuada retarda la aparición y progresión de las enfermedades, incluyendo la involución propia de la vejez.

Con una alimentación adecuada evitarás enfermedades que son inducidas o favorecidas por la dieta, tales como diabetes, hiperlipoproteinemias, obesidad como factor patológico, desórdenes en el balance metabólico, etc. Los efectos negativos de una alimentación poco saludable en la edad avanzada pueden manifestarse a corto o mediano plazo, con resultados poco saludables, por ejemplo el subir o bajar de peso con rapidez, la acidez estomacal, la formación de gases, el estreñimiento o la alteración en los niveles sanguíneos de colesterol, triglicéridos y azúcar.

Por lo tanto es necesario que lleves una dieta con prudencia y sin desórdenes a lo largo de toda una vida, ya que de lo contrario esto repercutirá negativamente debido a las malas condiciones fisiológicas que creó y al daño dejado en tu hábito alimenticio, el cual te dificultará que des un giro repentino en tus sistemas alimenticios.

Una buena alimentación se basa en el principio de comer todo pero con moderación.

La comida es una de las mejores cosas que tiene la vida, es parte importante cuando celebras con tus familiares y amigos, nutre tu cuerpo y te da la energía que necesitas para estar activo cada día. Por ello, la presente guía alimenticia se basa en los siguientes principios:

- Disfrutar una amplia variedad de alimentos.
- Enfatizar en el consumo de cereales, productos a base de gramíneas, vegetales y frutas.
- Elegir productos lácteos bajos en grasas, carnes magras (sin grasa) y alimentos preparados con poca o nada de grasa.
- Alcanzar y mantener un peso saludable disfrutando de actividad física regular y una alimentación balanceada.
- Limitar el consumo de sal, alcohol y cafeína.

La guía también se basa en recomendaciones muy sencillas de poner en práctica, pero sobre todo, te sugiere que realices las siguientes actividades que te permitirán mantenerte bien en cuerpo y espíritu:

- **Comer bien**, ya que de esto depende que tu organismo se sienta saludable y con energías para desarrollar todas esas actividades que te gusta realizar.
- **Estar activo**, lo cual significa hacer de la actividad física una parte de tu vida. Te ayuda a mantener tu peso y a fortalecer tu corazón, pulmones y músculos. Encuentra maneras divertidas de estar

Capítulo XIII

Conoce las Etiquetas de los Alimentos



Para elegir con mayor frecuencia granos enteros y productos enriquecidos

Mira la lista de ingredientes. ¿Los granos vienen enteros como es el caso del trigo contenido en determinados tipos de cereal? Y si el producto no incluye entre sus ingredientes granos enteros, ¿está enriquecido? Tomemos una sopa de pasta por ejemplo. La pasta enriquecida es una opción mejor que la pasta que no viene con nutrientes adicionales. Tu puedes saber si esa pasta está enriquecida si al leer la lista de ingredientes se incluyen estos nutrientes: hierro (frecuentemente se le llama sulfato ferroso), niacina, riboflavina y tiamina.

Para elegir con mayor frecuencia alimentos bajos en grasas

Elegir alimentos bajos en grasas es un punto clave de la alimentación saludable. La grasa se encuentra en muchos alimentos: mantequilla, margarina y aceites, lácteos, carnes, pollo y pescado, productos horneados, botanas y muchos otros productos.

En lo que se refiere a los productos lácteos, algunos de ellos contienen etiquetas que te ayudan a elegir productos bajos en grasas como es el caso del bajo porcentaje de grasa de la leche al

la comida se empaca como una porción individual, la información nutricional se proporciona sólo para esa porción.

- ◆ **Energía:** es la cantidad de calorías por porción. La cantidad de energía también se proporciona en kilojoules (kj).
- ◆ **Grasa:** aquí se muestra la cantidad total de grasa en ese alimento. En algunos productos también se clasifican las grasas en varios tipos: poliinsaturados, monoinsaturados, saturados y colesterol. De cualquier forma, para elegir con mayor frecuencia productos bajos en grasa, la información más útil es la que indica los gramos de grasa en total.
- ◆ **Carbohidratos:** incluye el contenido de azúcares, almidón y fibra. En este ejemplo obtienes una clasificación completa de los carbohidratos. Algunas veces las etiquetas sólo brindan información sobre un tipo de carbohidrato.
- ◆ **Sodio:** es una medida de la cantidad de sal en el alimento.
- ◆ **Porcentaje recomendado de consumo diario:** es otra manera en que se enlistan las vitaminas y minerales. Si te interesa algún nutriente en particular, esta información puede resultarte útil.

activo a tu propio estilo, busca espacios al aire libre para caminar, correr, nadar o practicar algún otro deporte, verás como haciéndolo sentirás que el aprovechamiento de tus alimentos es mejor. Después de todo, la comida es uno de los grandes placeres de la vida.

- **Sentirte bien contigo mismo,** lo cual significa creer en ti. La mejor manera de lograrlo es aceptar quién eres y cómo te ves. Así es que trátate bien, o de lo contrario tu cuerpo no aprovechará como es debido los alimentos que consumes.
- **Sácale provecho a la vida,** disfruta de comer bien, estar activo y sentirte bien contigo mismo. ¡Eso es vitalidad!



Capítulo I

¿Qué te recomienda la Guía?



Disfruta de una amplia variedad de alimentos de cada grupo todos los días

¡Intenta algo nuevo! Disfruta alimentos con diferentes sabores, texturas y colores. Los diferentes grupos alimenticios (granos, frutas y verduras, lácteos y por último las carnes), te brindan los nutrientes que requieres para estar sano, con una gran variedad de alimentos que sin duda disfrutarás. Todo es cuestión de que selecciones los que te favorecen y los cocines de tal manera que te apetezca consumirlos.

Escoge alimentos bajos en grasas con más frecuencia

Todos necesitamos algo de grasa en nuestras dietas, pero la mayoría de la gente la consume en exceso. Lo que tienes que hacer es consumir alimentos con un bajo contenido en grasa, seleccionando las carnes magras (sin grasa), pollo (sin piel) y pescado entre otros.

Elige más frecuentemente productos de granos enteros y enriquecidos

Los productos de cereales enteros como el trigo entero, avena, cebada o centeno son sugeridos por ser ricos en almidón y fibra.

Cuando se hace una leyenda respecto a algún nutriente, también debe proporcionarse en algún lugar de la etiqueta información detallada sobre ese nutriente. En este ejemplo, las leyendas se hacen acerca de la fibra y la grasa, lo cual significa que los gramos de fibra y grasa en una porción del producto deben especificarse. Los detalles usualmente se brindan en la información nutricional.

Analicemos la información nutricional

La información nutricional es el encabezado bajo el cual encontrarás a detalle los nutrientes contenidos en un producto. Debido a que estos nutrientes siempre se enlistan en el mismo orden, es más fácil para ti revisar una etiqueta para encontrar la información que deseas. La información nutricional siempre se refiere al estado del producto al momento en que es vendido. No incluye el contenido nutricional de los ingredientes que tú puedas agregarle en casa. En otras palabras, un polvo para sazonar no incluye los nutrientes que te proporcionará la carne cuando la prepares con ese condimento, ni el polvo para pudín te brinda información sobre el producto cuando agregues leche.

Algunos alimentos empacados enlistan sólo algunos datos en la información nutricional. Otros, como la etiqueta de una caja de cereal, te brindan más detalles. Pero una vez que entiendas los elementos que componen una etiqueta, podrás identificar la información clave de cualquier etiqueta.

Aquí hay algunos puntos acerca de lo que encontrarás en la información nutricional:

- ◆ **Porción:** te dice el tamaño de la porción a la que se refiere la información nutricional. Si comes más ó menos que esta cantidad, recuerda que las calorías y el contenido de otros nutrientes como grasa y sodio se incrementa o reduce de la misma forma. Cuando

En el caso del cereal, el trigo entero es el primer ingrediente de la lista. Esto significa que de todos los ingredientes utilizados, el trigo entero está presente con la mayor cantidad.

Analicemos las leyendas

Los leyendas se usan para enfatizar una característica nutritiva del alimento en cuestión. Frecuentemente se encuentran al frente de la etiqueta de un paquete, en letras grandes y gruesas.

El gobierno ha establecido reglas específicas para el uso de las leyendas. Para describir un producto usando palabras como "fuente de" y "bajo en", el producto debe cumplir con ciertos estándares.



Trata de comer panes multi-grano, pastas con fibra, arroz moreno o integral y cereales preparados a base de trigo y/o de avena.

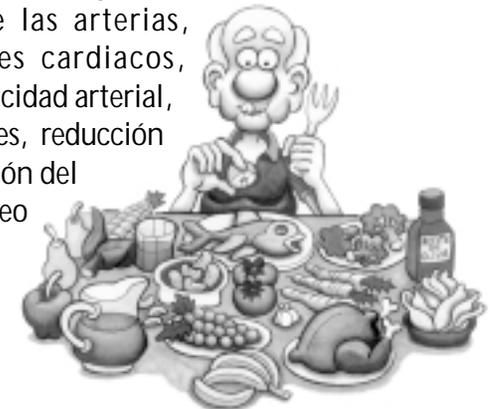
Elige frutas como las uvas, peras y manzanas, así como vegetales de color verde oscuro y anaranjado

Estos alimentos son más altos que otras frutas o verduras en ciertos nutrientes importantes como vitamina A y folacin. Come ensaladas que contengan brócoli, espinacas, calabazas, zanahorias, coliflor, tomate, cebolla y preferentemente adérezalas con aceite de oliva y un chorrito de jugo de limón.

Elige carnes más magras, pollo y pescado

Muchas carnes magras (sin grasa), el pollo (sin piel), los pescados y mariscos te ayudan a reducir el consumo de grasa sin perder nutrientes importantes para tu organismo. Trata de hornearlos, asarlos o cocerlos al vapor en lugar de freírlos, sin olvidar retirar el exceso de grasa después de cocinar.

Por citar un ejemplo, el consumir pescado provee de los siguientes beneficios a tu organismo: rejuvenecimiento de las arterias, reducción de ataques cardíacos, restauración de la elasticidad arterial, prevención de la diabetes, reducción de apoplejías, prevención del cáncer de colon, bloqueo del cáncer de mama y la protección de los pulmones de fumadores.



Capítulo II

¿Qué hay acerca de la grasa?



Cada uno de los grupos alimenticios incluye alimentos que contienen grasa, pero será más saludable si escoges los que tengan menos cantidad de ella.

Entre las grasas que envejecen se encuentran aquellas que son *poliinsaturadas*, como los aceites de maíz, cártamos, girasol y cacahuete; la margarina y la manteca; el colesterol y las grasas animales de la carne, las aves y los productos lácteos.

En lo que respecta a los productos lácteos se te recomienda que consumas aquellos que son bajos en grasa y al mismo tiempo te brindan proteínas y calcio de alta calidad, esenciales para una alimentación saludable. No importa si se trata de leche, yogurt, queso o leche en polvo, elige la opción baja en grasa, así podrás seguir disfrutando de su delicioso sabor.



Capítulo XII

Usando las etiquetas de los alimentos



La información en las etiquetas de los alimentos es de gran ayuda para:

- Elegir productos que contengan granos enteros y enriquecidos.
- Seleccionar productos lácteos bajos en grasa, carnes más magras y comidas preparadas con poca o nada de grasa.
- Escoger alimentos que contengan menos sal.

¿Dónde buscar información sobre una alimentación saludable?

¿Cómo buscar en las etiquetas si los granos de un producto están enteros o enriquecidos, o cuánta grasa o sal contiene?

Puedes encontrar la información acerca de tus alimentos en tres lugares diferentes: en las leyendas, en la información nutricional o en la lista de ingredientes.

Analicemos la lista de los ingredientes

Todo alimento empaquetado debe enlistar los ingredientes usados en él. Los ingredientes se enlistan en el orden de la cantidad utilizada. La cantidad de cualquier ingrediente está basado en su peso, no en su volumen.

Tal vez prefieras tomar infusiones o tisanas. El aporte nutricional de estas bebidas es muy bajo; no obstante, es una forma de aportar líquidos a tu organismo y al mismo tiempo beneficiarte de sus propiedades curativas. Sin embargo, si padeces de un malestar agudo o crónico, debes consultar al especialista para que te guíe acerca del tratamiento idóneo.



El Ambiente

Dado que algunos adultos mayores presentan discapacidad y dificultad para alimentarse con los utensilios comunes tales como cuchara, vaso, tenedor o platos planos, son confinados a comer en su cuarto o tienen que hacerlo solos, ya que los otros miembros de la familia rechazan su presencia.

Recomendaciones

Hay que recordar que todos merecemos respeto a nuestra dignidad como personas. Incluso en los comedores institucionales, se debe considerar el comedor como un espacio importante de reunión y para compartir gratas experiencias.

El espacio destinado para comer debe estimular a disfrutar de ese momento. La música suave, el evitar ver televisión durante la comida, la organización cómoda y agradable del espacio físico son algunas de las medidas recomendadas.

Uno de los primeros pasos hacia una alimentación saludable es adquirir los conocimientos básicos al respecto, y ser capaz de usarlos para tomar decisiones saludables al comprar tus alimentos. Elige la comida adecuada para una dieta saludable.

Tips para reducir la grasa:

- Unta menos mantequilla o margarina sobre el pan.
- Agrega menos aderezo a las ensaladas, o consume un aderezo bajo en grasa, inclusive puedes sustituirlo por aceite de olivo.
- Come las verduras sin mantequilla, margarina ni salsas.
- Trata de que los productos lácteos que uses en tus recetas sean con leche baja en grasa, descremada o parcialmente descremada.
- Elige las carnes magras (sin grasa), así como pollo o pescado horneados, asados o cocinados al vapor. Sírvelas con algún consomé o con hierbas.
- Consume menos alimentos fritos.
- Al buscar una botana, consume menos frituras y chocolates.



Capítulo III

¿Qué hay acerca de los suplementos vitamínicos y minerales?



Un suplemento de vitaminas y minerales no puede reemplazar una buena alimentación. Generalmente obtienes todos los nutrientes que tu cuerpo necesita sólo con incluir en tus comidas alimentos de los cuatro grupos alimenticios.

Hay organismos que al presentar alguna deficiencia alimenticia pueden requerir cantidades extras de vitaminas y minerales para su buen funcionamiento. Por ello la guía te recomienda que asistas con un especialista en nutrición, para que te indique si lo único que requieres es cambiar tu hábito alimenticio para adquirir esas vitaminas y minerales que le hacen falta a tu organismo, o realmente necesitas de un suplemento.

Alimentos necesarios para una dieta saludable

Fuentes de Hierro	Hígado, Moronga, Mariscos, Durazno, Chabacano, Nopal, Chiles secos, Plátano, Yema de huevo, Carnes rojas, Frijol, Lenteja, Garbanzo, Espinacas, Hojas de nabo, Alfalfa, Hoja de betabel, Cereales enteros
Fuentes de Vitaminas y Minerales	Leche, Queso, Hígado, Zapote, Yema de Huevo, Acelga, Hojas de chaya, Zanahoria, Mamey, Espinacas, Brócoli, Mango, Melón, Tejocote, Chabacano, Fuentes de Yodo, Pescado, Mariscos, Sal Yodatada

Al igual que la prescripción de medicamentos, la dieta requiere de orientación profesional ya que las necesidades son individuales, eso nunca lo debes de olvidar.

Al evaluar el estado nutricional general de la persona y prescribir una dieta, el especialista en nutriología toma en consideración tu peso corporal, la edad, el sexo, algunas pruebas de laboratorio, la actividad física, los medicamentos que consumes y las dificultades de salud. Luego hace una evaluación de los hábitos alimentarios con el fin de adecuar la dieta a tus necesidades, tal y como se te ha mencionado a lo largo de la guía.

El consumo de medicamentos

Entre las personas de edad avanzada es muy frecuente el consumo de varios medicamentos para tratar diversas dolencias. Algunos de ellos deben ingerirse con las comidas; otros, fuera de ellas. Además, algunas drogas interfieren en la absorción de ciertos nutrientes, lo que puede afectar el estado nutricional del adulto mayor.

Recomendaciones

Es importante consultar al médico acerca de la mejor forma de consumir el medicamento y los efectos secundarios de éste a mediano o largo plazo.

La automedicación es riesgosa en todo sentido, dadas las interacciones que pueden tener los fármacos y sus efectos secundarios. Los laxantes, por ejemplo, son medicamentos muy usados por los adultos mayores para contrarrestar el problema del estreñimiento. Es más recomendable que incluyas en tu dieta frutas, verduras y líquidos suficientes para mantener un buen funcionamiento intestinal y evitar el abuso de los medicamentos.

Si eres intolerante al frijol, se recomiendan ciertas previsiones para evitar los problemas gastrointestinales que provoca esta leguminosa. Lo primero es poner en remojo los frijoles antes de cocinarlos, y botar el agua. Si aún con esta práctica todavía se presentan dificultades, se recomienda que los consumas majados, molidos o colados.

La leche de vaca y los derivados, como el yogurt o el queso, son excelentes fuentes de calcio, mineral necesario para el buen mantenimiento de los huesos. Recuerda que en la edad avanzada se requiere consumir alimentos que sean fuentes de este mineral para evitar un desbalance en el organismo. Si eres intolerante a la leche, puedes optar por la leche sin lactosa, leche agria o yogurt.

Las dietas especiales sólo deben seguirse en caso de que haya un problema de salud que requiera modificaciones en la alimentación con el fin de prevenir o tratar el padecimiento, como los diabéticos, los hipertensos, o quienes padecen de cáncer, por ejemplo.



Fuentes de Yodo	Pescado, Mariscos, Sal Yodatada
Fuentes de Ácido Fólico	Acelgas, Quelites, Espinacas, Malva, Berros, Nueces, Garbanzo, Haba, Alubia, Frijol, Brócoli, Gérmenes de trigo, Yema de huevo, Almendras, Vísceras, Hígado Riñón, Corazón, Verdolagas.
Fuentes de Vitamina "C" (Todas las frutas y verduras frescas)	Guayaba, Fresa, Mango, Papaya, Piña, Melón, Jitomate, Chile, Brócoli, Pimiento, Rábano, Limón, Naranja, Lima, Mandarina, Toronja, Acelgas, Berros, Espinacas Verdolagas
Fuentes de Calcio	Sardinas, Charales, Tortilla de maíz, Yoguhrt, Queso, Quelites, Espinacas, Chaya, Berro, Yerbamora, Girasol, Nuez, Ajonjolí, Almendra, Leche

NOTA: Los cítricos son fuente de vitamina "A".

Recomendación:

Hay determinadas vitaminas que se adquieren no necesariamente con la ingesta de algún alimento, por ejemplo la vitamina "D" que se absorbe a través del sol. Por ello se te recomienda que diariamente salgas por períodos cortos de tiempo a tomar un poco de sol. Esto lo puedes hacer al momento de realizar alguna actividad física que te guste al aire libre. Lo único que debes evitar es tomar el sol en las horas en que los rayos son de gran intensidad, ya que esto puede ser perjudicial para tu piel.

Capítulo IV

¿Qué hay acerca de la sal?



La mayoría de la sal que consumimos proviene del cloruro de sodio (mejor conocido como sal de mesa). La mayoría de la gente consume más sal de la que necesita, por lo que es mejor limitar su consumo.

Tips para disminuir tu consumo de sal

- Come pocas botanas saladas.
- Cuando vayas de compras, revisa las etiquetas y elige alimentos que no contengan sal o que sean bajos en sal y en sodio.
- Usa menos sal durante la comida y al cocinar los alimentos.



- Prueba los alimentos antes de agregarles sal, ya que muchas veces agregamos sal a los alimentos que ya la tenían.
- En lugar de sal, utiliza especias, hierbas y jugo de limón para sazonar.

Uno de los principales riesgos de consumir alimentos líquidos es el bajo consumo de fibra. Se recomienda que consumas por lo menos una fruta, una ensalada y un picadillo de verduras diariamente, lo cual te asegura un mínimo aporte de fibra y de otros minerales y vitaminas. Por ejemplo, un pedazo de zanahoria es una fuente de vitamina A, necesaria para el mantenimiento de una piel saludable.

Las dietas especiales y los alimentos contraindicados

Existen alimentos contraindicados, que se relacionan con la intolerancia que se presenta al consumirlos, por ello, en los alimentos que usualmente las personas mayores descartan de su dieta figuran las frutas, las hortalizas, los frijoles y la leche.

Recomendaciones

Es importante señalar que no podemos generalizar las situaciones dado que cada organismo reacciona de una forma particular.

Quizá decidas dejar de comer frutas como la naranja, dado a que por problemas de artritis se te dificulte pelarlos; o bien si te sirven grandes pedazos de papaya o sandía y se te dificulta tomar la fruta con las manos o morderla.

También puedes rechazar los frutos si percibes en mayor magnitud el sabor ácido, a causa de los cambios en la percepción de sabores, que no son muy agradables a tu paladar.

Por ello se recomienda que te sirvan fruta pelada y en pequeños trozos. En el caso de una fruta muy ácida, como la naranja o la piña, es preferible hacer agua fresca con ella en vez de comerlo en trozos. Con las verduras, la situación es similar.

Los frijoles son ricos en proteína, fibra, hierro y ácido fólico.

3. “Los suplementos nutricionales pueden sustituir los alimentos”

Cuando un adulto mayor consume muy pocos alimentos, ha perdido en gran medida su apetito, y si además padece cáncer o cualquier otra enfermedad que aumenta sus necesidades nutricionales, es necesario que incluya en su dieta un suplemento nutricional.

Recomendaciones

Es conveniente que un nutricionista valore tu estado nutricional y tu dieta con el fin de que recibas orientación profesional y consumas el tipo de suplemento nutricional más indicado, según tus necesidades.

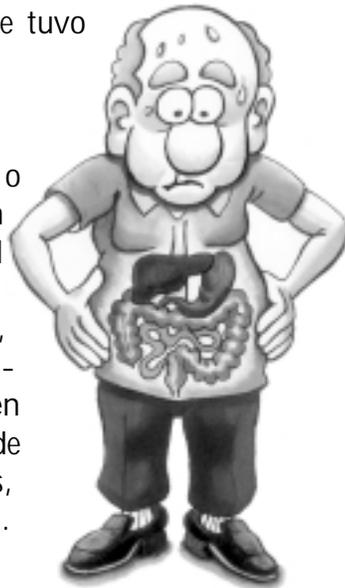
En el mercado existen varios suplementos geriátricos, los cuales se caracterizan por ser ricos en algunos minerales, vitaminas y proteínas.

4. “Sólo comiditas líquidas y atoles”

La digestión de los alimentos es más lenta; y hay una mayor vulnerabilidad a padecer ciertas enfermedades, vinculados al estilo de vida y alimentación que se tuvo desde la niñez.

Recomendaciones

Los caldos o sopas con escasa verdura o sin ella tienen poco valor nutritivo en comparación con otros alimentos. Al sustituir alimentos como frutas, hortalizas, arroz e inclusive frijoles, corres el riesgo de alimentarte inadecuadamente con una dieta pobre en nutrientes y baja en fibra, lo cual puede traerte serias dificultades nutricionales, entre ellas el estreñimiento o la anemia.



Capítulo V

¿Qué hay acerca de la combinación de alimentos?



Frecuentemente las comidas que ingerimos contienen alimentos pertenecientes a los diferentes grupos en los que se clasifican. Los guisados, salsas, spaghetis, sopas, estofados y emparedados, están preparados con alimentos que pertenecen a más de un solo grupo. Estas comidas se llaman “combinadas”.

La razón por la que se te recomienda que combines los alimentos es debido a que los beneficios que te puede proporcionar cierto alimento dependerán de su combinación con nutrimentos de otro alimento que ingieras en ese momento.

¿Cuántas porciones de cada grupo alimenticio necesitas?

El número de porciones que se recomienda a cada organismo va a depender de diferentes factores tales como la edad, tamaño corporal, nivel de actividad y sexo, entre otros. Por ello es recomendable que un especialista en nutrición te realice un diagnóstico de salud, para que basado en él te pueda sugerir una dieta balanceada de acuerdo a las características específicas que tu presentes.

Pero recuerda, aún y cuando tu alimentación sea la adecuada e ingieras las porciones que el especialista te recomendó, no hay que perder de vista que para mejor aprovechamiento de los nutrientes, se requiere que realices algún tipo de actividad física por más sencilla que ésta parezca. Inténtalo y verás qué bien te vas a sentir.

Alimentos y sus Beneficios



Cereales y Tubérculos



Los cereales y los tubérculos son los alimentos más abundantes en la dieta, ya que te proporcionan la energía necesaria para tener fuerza y poder desarrollar actividades diarias tales como trabajar, correr y jugar entre otras. También son fuentes de otros nutrimentos aunque en cantidades menores.

En este grupo se encuentran cereales como el maíz en todas sus formas (elotes, esquite, tortilla, tamal, pinole, etc.), el trigo (pan, galleta, tortilla, pasta, etc.) y otros como el arroz, la avena, el amaranto, la cebada o los tubérculos como la papa, el camote y la yuca.

comida es cierta, ya que si disminuyes tu actividad física, es importante que hagas el ajuste en la cantidad y en el tipo de comidas que consumes (menos grasa y azúcar) con el fin de evitar el sobrepeso y las complicaciones en la salud.

Paralelo a la cantidad de comida durante el día, es importante resaltar que es preferible que consumas pequeñas cantidades de alimentos durante el día, distribuidas en varios tiempos de comida; esto te ayudará a mejorar la digestión.

2. “La comida sabe menos”

Conforme avanza la edad, las personas experimentan una disminución en la percepción de sus sentidos. La disminución en la percepción del gusto, olfato y vista limita la evaluación de los alimentos; tal situación ocasiona una pérdida en el interés por comer ya que los alimentos son menos atractivos y la comida se siente cada vez más insípida.

Recomendaciones

Si te ves tentado a agregar más sal y más azúcar a las comidas y bebidas para satisfacer tu gusto, se te recomienda que no abuses de estos productos y resaltes el sabor con otros sazonadores como los especias y condimentos naturales.

En caso de que tengas problemas de vista, es importante que la persona que te asiste te describa el plato de comida y te estimule a comer, dado que en tu memoria residen recuerdos acerca de los alimentos que pueden ayudar a contrarrestar la inapetencia y el desinterés por la comida. Por ejemplo, si la persona que te asiste te indica que te va a servir un plato de “estofado de carne” o un platito de “arroz con leche”, aunque no lo veas, puede traerte gratos recuerdos y deseos de ingerir dichos alimentos.

Otro aspecto importante es la sensibilidad a las temperaturas de las comidas, ya que si no percibes adecuadamente la alta temperatura de una comida, puedes sufrir quemaduras en el paladar.

Cambios en la dieta que son asociados con la edad



Comúnmente es después de los 70 años cuando las personas mayores realizan grandes cambios en su dieta en función de las creencias populares acerca de la alimentación. A continuación se presentan algunas de estas situaciones:

Creencias Populares

1. “Se necesita menos comida”

Con el envejecimiento, nuestro cuerpo requiere menos energía para realizar las distintas funciones vitales debido a la tendencia a disminuir la actividad física y a los cambios en la composición del cuerpo, caracterizados por un aumento de la grasa y una disminución de la cantidad de músculo. También los órganos y sistemas del cuerpo muestran un declive en sus funciones, lo cual hace que el metabolismo sea más lento.

Recomendaciones

En cierta forma, la afirmación de que los adultos mayores necesitan menos



Leguminosas y productos de origen animal



Son alimentos que le dan a tu cuerpo las proteínas necesarias para formar o reponer diferentes tejidos, como músculos, piel, sangre, pelo, huesos, permitiendo además el crecimiento y desarrollo adecuados. También ayudan a combatir infecciones.

Las leguminosas o semillas de vaina como frijol, lenteja, habas, garbanzo, soya, alverjón, son ricos en proteínas. Estas se encuentran también en todos los productos de origen animal como carnes, vísceras, huevo, leche, queso, pollo, pescado y las carnes de origen silvestre.

De las carnes y leche se obtiene la manteca y la mantequilla, que son fuente de energía al igual que los aceites y grasas vegetales.

Frutas y Verduras

Las verduras y las frutas son consideradas como fuente principal de muchas vitaminas y minerales (micronutrientes), que participan en el desarrollo y buen funcionamiento de todas las partes de tu cuerpo como los ojos, sangre, huesos, encías y piel entre otros.

Desafortunadamente muchos de nosotros no acostumbramos comer verduras, de ahí la importancia de promover su consumo al prepararlas de diferentes formas.

Sólo es cuestión de que lo intentes y verás como las vas a preferir cada día más.

Cualquier fruta o verdura que comas te ayudará a mantener la juventud. Pero existen algunas cuyas extraordinarias cualidades merecen una atención especial:

Aguacate

Es considerado el “antioxidante por excelencia”, además de que ayuda a neutralizar la grasa nociva de los alimentos. Es cierto que el aguacate es rico en grasa, pero gran parte de ella es “grasa buena”, monoinsaturada, que resiste la oxidación. Además, los aguacates reducen el colesterol mejor que una dieta baja en grasa y son ricos en potasio, que protege los vasos sanguíneos.

Col

Es una verdura con intensa actividad antioxidante. La col también ayuda a prevenir los cánceres de mama y estómago.



aquellas frutas y verduras que no se pueden tallar, por ejemplo las fresas o verduras de hojas verdes.

- Lavar las verduras que contienen hojas, directamente en el chorro de agua.
- No consumir la carne de los animales que mueran por enfermedad o por causa desconocida.
- Cocer o freír bien los alimentos, especialmente los de origen animal y sobre todo la carne de cerdo, pescados y mariscos.
- No consumir preparaciones a base de pescados y mariscos que se venden en la calle, ya que el calor y el polvo contribuyen a descomponerlos más rápido.
- Beber agua sola o de fruta, evitar el consumo de refrescos y jugos embotellados o enlatados.
- Evitar el consumo de pastelillos, chocolates o frituras.
- Las verduras de hojas como berros, espinacas, verdolagas, entre otras, deben estar bien adheridas al tallo sin desprenderse de un tirón y ser de color brillante.



- Las condiciones de higiene existentes: manos de la persona que los prepara, estado de los alimentos, utensilios, polvo o animales.
- En el hogar, al ser preparados, pueden contaminarse debido a las condiciones de higiene existentes: manos de la persona que los prepara, estado de los alimentos, utensilios, polvo o animales.

Es por esto que los alimentos deben ser preparados con higiene, siguiendo una serie de medidas que eviten la suciedad y lo contaminación y protejan a la familia de consumir alimentos contaminados.

¡Sólo consume alimentos preparados con limpieza!

RECOMENDACIONES:

Para evitar que los alimentos causen enfermedades debes hacer lo siguiente:

- Lavarte las manos con agua y jabón antes de preparar alimentos y de comer.
- Hervir durante 3 minutos el agua para beber, para preparar aguas frescas y alimentos y conservarla en recipientes limpios y tapados.
- Lavar bien con agua limpia las frutas y verduras, sobre todo las de cáscara gruesa e inclusive las que se pelan antes de consumir.
- Poner en agua clorada (se prepara con 5 gotas de cloro por cada litro de agua) durante 30 minutos

Zanahoria

Reduce el riesgo de presentar apoplejía y disminuye el colesterol de tu cuerpo. Además protege los ojos de las enfermedades oculares que se desarrollan con la edad.

Zumos Cítricos

La naranja por ejemplo, contiene una alta cantidad de antioxidantes que se consideran como un paquete completo de todos los inhibidores anticancerígenos incluyendo la vitamina C.

Uvas

El secreto de las uvas es muy sencillo: contiene veinte antioxidantes conocidos que tienen una actividad anticoagulante, inhiben la oxidación del colesterol malo y relajan los vasos sanguíneos. Las pasas que son simplemente uvas secas, también cuentan con estas propiedades. De hecho las pasas contienen concentraciones más elevadas de agentes antienviejimiento que las uvas frescas.

Ajo

Es una mezcla increíblemente compleja de sustancias químicas, y los científicos aún no saben con certeza cuáles son las que producen un mayor efecto; pero lo cierto es que dichas sustancias tienen múltiples propiedades, como antibióticos, agentes antibacterianos, reductores del colesterol, anticoagulantes, hipotensores, inhibidores del cáncer, descongestivos, agentes antiinflamatorios y quizá protectores de las células cerebrales.

Cebolla

Este pariente cercano del ajo también tiene una intensa actividad antioxidante. Ayuda a prevenir el cáncer, sobre todo el del estómago, evita la formación de coágulos y eleva el colesterol bueno. Las cebollas rojas y amarillas (no las blancas) son alimentos más ricos en quercetina, un famoso antioxidante que destruye los agentes cancerígenos, inhibe las enzimas que aceleran el desarrollo del cáncer y tiene efectos antiinflamatorios, antibacterianos, antifúngicos y antivirales. Además la quercetina evita que el colesterol malo se oxide y ataque las arterias.

Espinacas

Sus componentes ayudan a prevenir muchas enfermedades relacionadas con los daños causados por los radicales libres, entre ellas el cáncer, los trastornos cardiacos, la hipertensión, las apoplejías, las cataratas, la degeneración macular e incluso los problemas psiquiátricos. En un estudio, el consumo de espinacas reduce el riesgo de degeneración macular, causa potencial de ceguera, en un 45 por ciento. Una taza de espinacas crudas o media taza de espinacas cocidas diaria puede reducir a la mitad el riesgo de cáncer de pulmón incluso en antiguos fumadores.

Tomate

Tiene una capacidad impresionante para prevenir el envejecimiento. Los tomates son la fuente más rica de un poderoso antioxidante, el licopeno. Las últimas investigaciones sugieren que el licopeno ayuda a mantener las facultades físicas y mentales en las personas mayores. Los niveles altos de licopeno también reducen el riesgo de cáncer de páncreas y cuello uterino.

Capítulo X

Importancia de la higiene en los alimentos



En nuestro país, una de las causas más importantes de enfermedades es el contagio a través de los microbios y parásitos. Los microbios son organismos que a pesar de no verse a simple vista, viven en el agua, el polvo, la piel, etc. Muchos de ellos son dañinos y causan enfermedades al hombre y los animales. Para combatirlos es importante practicar la higiene personal, la de los alimentos y de la comunidad.

Los alimentos contienen las sustancias básicas para conservar la vida y la salud, pero la falta de higiene en su manejo y preparación los convierte en un medio para transmitir enfermedades.

A continuación se mencionan algunas de las maneras en que se pueden contaminar los alimentos:

- En el campo se pueden contaminar con insecticidas, así como con parásitos o bacterias al ser regados con aguas negras.
- Los alimentos pueden contaminarse durante su transportación, debido a las condiciones con que se manejan en estos trayectos; por ejemplo las manos de las personas que los manejan o el polvo de los caminos.

- Come soya: si no puedes comer productos derivados de ésta una vez al día, al menos hazlo dos o tres veces por semana. La soya contiene un gran número de antioxidantes y otras sustancias que ayudan a combatir algunos tipos de cáncer.
- Restringe las calorías: si puedes limitar las calorías después de la madurez y mantener un peso inferior al normal, tendrás muchas más posibilidades de conservar la juventud y vivir más tiempo.
- Controla los dulces: no comas muchos azúcares ni hidratos de carbono, incluyendo la fructosa, ya que elevan los niveles de insulina, dañan las arterias y pueden provocar cáncer, así como otras enfermedades degenerativas.
- Las frutas cítricas como la naranja y toronja de cáscara delgada son más jugosas que las de cáscara gruesa.
- Combina un cereal como el maíz o el arroz, con una leguminosa como el frijol o el garbanzo para aumentar la calidad de las proteínas, y que además el cuerpo pueda aprovecharlas mejor.
- Consume alimentos naturales, preparados con poca grasa, sal y azúcar.
- Utiliza sólo sal yodatada en la preparación de los alimentos.

Capítulo VII

Otros Alimentos

Agua

Siempre debes satisfacer tu sed. Bébela frecuentemente y asegúrate de beber más cuando el clima esté caliente o cuando estés realizando mucha actividad física. Procura beber cuando menos de 4 a 6 vasos de agua al día. No olvides que tu cuerpo requiere hidratarse.

Alcohol

Para la mayoría de los adultos el consumo moderado de alcohol beneficia al organismo, ya que puede prevenir los trastornos



cardíacos, y por lo tanto, prolongar la vida. Lo recomendable es que tomes dos copas pequeñas de vino tinto al día como máximo.

Cafeína

Úsala con moderación. La cafeína se encuentra en algunos medicamentos, como los que se utilizan para los resfriados y para los dolores de cabeza. También se encuentra en alimentos que contienen cacao y chocolate, en el té negro, los refrescos de cola y en bebidas como el café, el cual además de contener cafeína tiene otras sustancias que interfieren en la absorción del hierro, por tanto es preferible sustituirlo por té verde, que es mejor para tu organismo.

El té se ha utilizado en las culturas orientales durante cuatro mil años para combatir el envejecimiento.

Bebe té para compartir uno de los secretos más antiguos de la humanidad.



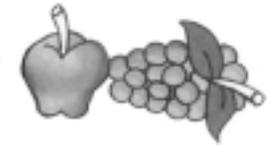
- Modera el consumo de productos altos en grasas como frituras o alimentos empacados.
- Consume poca carne y prefiere pollo o pescado. Es recomendable consumirlos al menos dos o tres veces por semana.
- Regula el consumo de sal, azúcar y saborizantes artificiales ricos en sal; prefiere el ajo, la cebolla, el apio y el cilantro.
- Regula el consumo de bebidas alcohólicas.
- Si vives solo, no descuides tu alimentación; procura organizarte y preparar tu comida aunque sea sólo para ti. Experimenta haciendo comidas novedosas, quizá esta actividad te resulte interesante y será una forma de invertir tu tiempo.
- Organiza las compras de los alimentos, si se te dificulta efectuar tus compras, pídele a un familiar o vecino que te ayude.
- No te olvides de la actividad física, tu cuerpo necesita movimiento. Procura caminar pequeñas distancias e inclusive realizar sesiones cortas de ejercicios sencillos en tu propia casa. Para ello, utiliza ropa cómoda y lleva un ritmo adecuado a tu capacidad. Consulta al profesional en educación física sobre una rutina acorde a tus necesidades.
- Bebe té. De todas las bebidas el té es la que tiene más propiedades anti-envejecimiento. Está repleto de antioxidantes.

- Ingiere, por lo menos, un alimento de color amarillo intenso o anaranjado tal como papaya, camote o zanahoria.
- No te olvides de consumir frijoles, garbanzos o lentejas, ya que además de ser una fuente rica de ácido fólico y de hierro, junto con el arroz, proveen de proteína y fibra. Si tienes problemas de tolerancia, puedes consumirlos martajados, molidos o colados.
- Incluye un alimento que sea fuente de calcio tal como la leche, el yogurt, el queso blanco fresco, espinacas o cualquier hoja verde oscuro, frijoles o brócoli.
- Consume por lo menos cuatro vasos de líquido en forma de agua pura o refrescos naturales durante el día.
- Cocina algún tipo de caldillo que contenga las verduras sugeridas.



Capítulo VIII

Recomendaciones Alimenticias



Alimentos que contienen carbohidratos

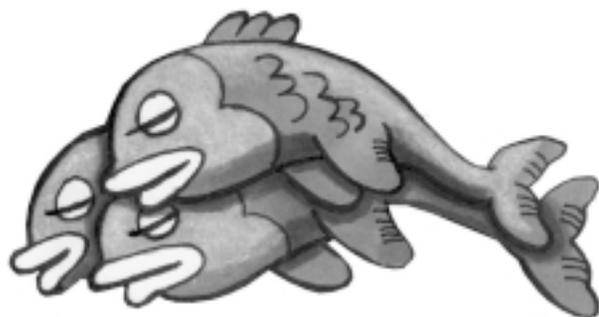
Favorables (Se recomiendan para consumo diario)	Frutas	Manzana, Pera, Uvas, Piña, Guayaba Melón, Mango, Toronja, Naranja, Sandía
	Verduras	Espinacas, Acelgas, Berros, Lechuga, Brócoli, Coliflor, Repollo, Tomate, Cebolla, Ajo, Cilantro, Betabel, Chayote, Berenjena, Zanahoria, Calabacitas, Apio, Limón
Recomendables (Para un consumo moderado)	Leguminosas	Lentejas, Habas, Garbanzo, Chícharos Secos, Frijoles
	Cereales	Avena, Centeno, Maíz (elote)
No Favorables (Para un consumo mínimo)	Pan integral, Pan blanco, Tortillas de maíz, Tortillas de harina, Galletas saladas, Galletas dulces, Pasteles, Budines, Gelatina con azúcar, Refrescos gaseosos, Chocolates, Dulces, Frituras, Pastas, Arroz.	

Para disminuir la grasa incrementando tu consumo de almidón y fibra, elige alimentos como frijoles cocidos, sopa de chícharos o de lentejas.

Alimentos que contienen proteínas

Favorables (Se recomiendan para consumo diario)	Pescado, Salmón, Atún, Sardina, Trucha, Pollo (sin piel), Pavo (sin piel), Carnes magras (sin grasa)
Recomendables (Para un consumo moderado)	Requesón, Queso fresco, Huevo (la clara), Mariscos, Leche baja en grasa
No Favorables (Para un consumo mínimo)	Carne de cerdo, Tocino, Jamón, Chorizo, Salchicha, Embutidos, Tripas, Sesos, Riñón, Hígado, Queso crema, Queso ranchero, Queso gruyere, Queso roquefort, Huevo (la yema)

Sólo depende de ti preparar tus alimentos diarios haciendo uso de los alimentos que le hacen bien a tu organismo. Prepáralos de manera que se te antoje comerlos y disfruta de una buena compañía al momento de ingerirlos.



Capítulo IX

Recomendaciones Dietéticas



- Consume pequeñas cantidades de alimentos durante el día, distribuidas en varios tiempos de comida regulares (desayuno, meriendas, almuerzo y cena); de esta forma tu cuerpo tendrá la oportunidad de hacer una buena digestión.
- Prepara tus alimentos de manera que sean agradables a la vista, esto te motivará a alimentarte bien.
- Busca la compañía de un familiar o alguna otra persona al realizar tus comidas diarias
- Consume todas las frutas y verduras que puedas. Ésta es la principal medida para retrasar el envejecimiento. Al menos consume cinco raciones diarias y de ese modo mantendrás en la sangre un flujo constante de una gran cantidad y variedad antioxidantes.

