

# Come bien, vivirás mejor

Programa para  
promover hábitos de  
alimentación  
saludables en cada  
etapa de la vida.

Alimentación en las personas mayores.



Guías de Alimentación SEHC 2001. 00.00.03

# Alimentación en las personas mayores



*El envejecimiento es un proceso natural, que las personas experimentan con diferente intensidad. La creciente longevidad que se observa en nuestra sociedad hace difícil fijar el comienzo de esta etapa en función solo de la edad.*

*Con el envejecimiento ocurren algunos cambios biológicos, que pueden condicionar la alimentación. Así, el metabolismo es más lento y menor la actividad física con lo que las necesidades calóricas se reducen, disminuyen el tejido muscular y la masa ósea por la desmineralización de los huesos y la sensación de sed es menor ingiriéndose menos líquidos lo que unido a la reducción de actividad física contribuye a cierta tendencia al estreñimiento.*

*Hay que recordar que una adecuada alimentación es una de las formas más eficaces de mantenimiento de la salud ya que atenúa el deterioro de las funciones del organismo y la progresión de las enfermedades que pueden aparecer en el envejecimiento.*

## Orientaciones para una alimentación sana

Si bien es preciso considerar factores personales (cantidad de actividad física, posibles enfermedades, capacidad de masticación o uso de medicación habitual, entre otros), hay algunos aspectos generales que pueden aplicarse a todas las personas mayores.

Los alimentos que debe de tener la dieta de una persona sana son:

- **Pan, pasta, arroz, maíz y otros cereales** preferentemente integrales y **patatas** de cuatro a seis raciones diarias.
- **Frutas:** dos a tres raciones diarias, una de ellas rica en vitamina C (cítricos, kiwi, fresas). Si se toman con piel lavarlas.
- **Verduras y hortalizas:** tres raciones diarias. Es preciso lavar bien las ensaladas.
- **Carne, pescado:** dos raciones, con preferencia para el pescado (mejor azul) sobre la carne (quitar grasa visible de la carne y piel de las aves).
- **Leche y derivados:** tres a cuatro raciones, mejor desnatados enriquecidos con vitaminas A y D.
- **Legumbres:** dos raciones semanales.
- **Huevos:** tres a cuatro a la semana.
- Se recomienda el **aceite de oliva** de tres a cinco cucharadas al día.
- **Líquidos:** Son necesarios 1,5 a 2 litros al día (8 vasos) incluyendo *agua, zumos naturales, caldos desgrasados y leche*. Es conveniente beber agua a intervalos regulares aunque no se sienta sed. En situaciones de fiebre, exceso de calor, sudoración o diarrea la necesidad de líquidos aumenta lo que hay que tener en cuenta ya que las personas mayores tienen mayor riesgo de deshidratación.



## Recomendaciones

- Al disminuir las necesidades calóricas, la cantidad total de alimentos necesarios será menor, pero la dieta se debe mantener variada y equilibrada aportando proteínas (leche y derivados lácteos desnatados, pescado azul, carne, huevos y legumbres), hidratos de carbono (pan pasta, arroz, patatas, sin abusar de bollería, dulces ni azúcar refinado) y grasas insaturadas (aceite de oliva, frutos secos y pescado azul), evitando las saturadas (grasa de la carne, tocino, embutidos, bollería industrial, mantequilla, aceite de coco). Para cocinar es preferible usar aceite de oliva.
- Una dieta variada asegura así mismo la cantidad adecuada de vitaminas. Hay que tener en cuenta que los productos lácteos desnatados deben estar enriquecidos en vitaminas A y D ya que se pierden en el proceso de desnatado.
- También hay que mantener el aporte de minerales. Especialmente calcio, presente en leche y derivados, para prevenir la osteoporosis, frecuente en las personas mayores y sobre todo en las mujeres; hierro, presente en carnes y legumbres y otros minerales (magnesio, zinc, selenio) cuya ingesta está también asegurada con una dieta bien variada (lácteos, carne, pescado, cereales, verduras y hortalizas, frutos secos).
- Muy importante es consumir alimentos ricos en fibra como frutas, verduras, legumbres, pan, pastas y arroz integrales. La fibra previene el estreñimiento y favorece el control de glucosa y colesterol.
- Es preciso limitar el consumo de alcohol a niveles saludables (uno o dos vasitos de vino, mejor tinto, al día), excepto si existe contraindicación médica y evitar el consumo de tabaco.
- Y es conveniente prevenir o reducir la obesidad y hacer ejercicio físico. Lo más recomendable es dar paseos al aire libre.

## Ejemplo de una dieta

Desayuno:

- Un vaso de leche desnatada enriquecida con vitamina A y D con café o té.
- Dos rebanadas de pan integral con aceite de oliva.

Media mañana:

- Fruta y una infusión.

Comida:

- Plato de lentejas guisadas con arroz y verduras.
- Filete de pechuga de pollo y ensalada.
- Fruta.
- Pan: dos rebanadas o un panecillo pequeño.

Merienda:

- Fruta o un vaso de leche descremada y tres galletas tipo María.

Cena:

- Consomé o sopa.
- Tortilla de un huevo y ensalada.
- Fruta.
- Pan: dos rebanadas o un panecillo pequeño.

Antes de acostarse un vaso de leche caliente o yogur.