

Alimentación en la vejez: la dieta también se adapta a los años

Una vez cumplidos los 60 años, conviene potenciar el consumo de alimentos como fruta, pescado y verduras



Europa envejece a pasos agigantados. La esperanza de vida ha aumentado en la mayoría de los países europeos, un hecho que se refleja en los parques, en las residencias, en las salas de las consultas médicas y en los hospitales. El tiempo no pasa en balde y los años no solo se adivinan en las arrugas, sino en la salud en general.

Con la edad, nuestro organismo está sujeto a diversos cambios físicos, fisiológicos y psicosociales que hacen que nuestras necesidades nutricionales se modifiquen. Y aunque no todos envejecemos igual, durante el proceso de envejecimiento se producen algunos cambios:

└ **Problemas de masticación y salivación:** con la edad se originan en la mayoría de individuos pérdidas de piezas dentarias y se impone la necesidad de prótesis o dentaduras artificiales. Algunas personas pueden presentar disminución de la secreción de saliva. Todo ello hace que a veces se requieran dietas blandas o líquidas.

└ **Falta de apetito:** se produce en parte debido a la disminución de las necesidades energéticas a causa de la baja actividad física y debido a otros factores psicosociales.

└ **Cambios en la composición del organismo:** con la edad, nuestro cuerpo pierde masa muscular y masa ósea, y aumenta su contenido en grasa.

└ **Estreñimiento:** que suele ser habitual en personas ancianas. Para evitarlo hay que promover cierto grado de actividad física que aumente el tono muscular y una alimentación rica en cereales integrales, fruta y verdura.

└ **Menor actividad física:** que se va produciendo de manera progresiva, lo que condiciona un menor gasto energético.

└ **Factores psicosociales:** la persona de edad avanzada puede encontrarse sola, lo que limita su capacidad de autogestión del hogar y las comidas; y también favorece la tendencia hacia la depresión. En ocasiones, también sufren problemas económicos que limitan su adquisición de víveres. Además, los cambios fisiológicos del organismo hacen que puedan sufrir problemas de obesidad, diabetes, hipercolesterolemia o hipertrigliceridemia e hipertensión.

No obstante, el grupo de personas de edad avanzada es muy dispar: comprende a aquellos individuos con 60 años que pueden estar todavía activos desde el punto de vista físico y laboral, hasta quienes tienen más de 80 años y pueden tener su capacidad física y mental mucho más deteriorada. Por ello, las pautas alimentarias para cada grupo de edad concreto tendrán que ser adaptadas según las capacidades de cada individuo.

La dieta

Las personas de edad avanzada deberían tener una dieta lo suficientemente energética como para asegurar las necesidades de cada individuo. No muy calórica ni rica en grasas para evitar el exceso de peso y de colesterol y grasas saturadas. Debería aportar también suficientes proteínas y ser una dieta variada para asegurar el placer con la alimentación.

En el caso de que el individuo padezca diabetes, se deberían controlar todos los alimentos con azúcares. En

individuos con exceso de peso, ha de controlarse el aporte calórico de la dieta y en personas con hipercolesterolemia o aumento de los triglicéridos en sangre, debería asegurarse un buen control de las grasas saturadas, evitando alimentos como los lácteos enteros, embutidos grasos como el chorizo, mortadela o morcilla, carnes grasas, bollería y pastelería, mantequilla y margarinas, precocinados y alimentos con aceite de coco o palma. Así pues, la dieta debería contener:

- └ 3 o más raciones de fruta al día.
- └ Al menos 2 raciones de verdura diaria (unos 150-200 g).
- └ De 3 a 4 raciones semanales de carnes
- └ Pocas grasas (una ración de carne de 100 - 125 g de peso neto).
- └ De 3 a 4 raciones semanales de pescado o marisco.
- └ De tres a cuatro huevos por semana
- └ De 4 a 6 raciones de cereales y derivados al día, sobre todo, integrales, repartiéndolos de la siguiente manera: 2 a 4 raciones por semana de legumbres (lentejas, garbanzos, alubias, etc.), pasta de 2 a 3 veces a la semana y arroz también de 2 a 3 veces a la semana.
- └ De 2 a 3 raciones de lácteos diarios (unos 800 mg.)

Ante todo, es importante evitar el aburrimiento en la dieta. Incluso ciertos alimentos que no deberían formar parte de nuestra dieta diaria, como por ejemplo un *croissant*, helados, dulces o incluso fritos y rebozados, pueden ofrecerse con moderación y de manera ocasional para asegurar un disfrute de la alimentación.

www.consumer.es



MENÚ EJEMPLO

- **Desayuno:** Café con leche. Tostadas de pan con jamón dulce. Compota de manzana casera.
- **Comida:** Arroz salvaje con verduras. Rape a la plancha. Melón.
- **Merienda:** Sandía con yogur natural.
- **Cena:** Tortilla francesa con pimiento y berenjena al horno. Pan integral. Melocotón.