



Alimentación en la madurez

Cambian las

Los cambios fisiológicos comunes a ambos sexos que se presentan en la edad madura -entre los 40 y los 60 años- condicionan el tipo de alimentación a seguir en esta etapa de la vida. En la madurez desciende la necesidad de energía en un 5% por cada década que se vive (debido a que disminuye la energía que consume el organismo en situaciones de reposo para mantener las funciones vitales), por lo que se han de ingerir menos calorías. Además, se produce un marcado aumento en la proporción de masa grasa en el cuerpo, con lo que conviene limitar el consumo de los alimentos grasos, y se da también una pérdida gradual, pequeña pero constante, de masa ósea.

La necesidad de adecuar la dieta a estos cambios resulta, pues, manifiesta. Adaptando la dieta a esta etapa de la vida se puede mantener un óptimo estado de salud, mejorar la calidad de vida y prevenir el desarrollo de enfermedades, ya que se sabe con total certeza que muchas enfermedades están estrechamente relacionadas con unos incorrectos hábitos de alimentación.

Bases de la alimentación en la madurez. Los aspectos dietéticos que merecen especial atención en esta etapa de la vida son los siguientes:

- **Favorecer procesos depurativos.** Para depurar el organismo hay que aumentar la producción de orina ingiriendo líquidos (1,5-2 litros/día) y consumiendo frutas y hortalizas, favorecer la función hepática incluyendo en la dieta alcachofa, achicoria, endibia, escarola, rábano, berenjena, cardo, manzana, uva, níspero, fresa y plátano, y comer vegetales (por su riqueza en fibra) para evitar el estreñimiento.
- **Combinar hábitos alimentarios saludables con hábitos de vida adecuados** que incluyan la práctica regular de ejercicio físico, así como la reducción del consumo de tóxicos como alcohol o tabaco.

Desciende la necesidad de energía, aumenta la proporción de grasa en el cuerpo y se pierde masa ósea. Por ello, tenemos que adecuar la dieta

- **Consumir alimentos ricos en sustancias antioxidantes.** Los alimentos vegetales, especialmente frutas, verduras y hortalizas, proporcionan sustancias con acción antioxidante que neutralizan la acción nociva de los radicales libres.

- **Cuidar la calidad de la grasa de los alimentos.** La grasa de origen animal (lácteos enteros, carnes grasas, mantequilla, nata, manteca, embutidos...) es saturada. Aumenta los niveles de colesterol en sangre y se acumula en las paredes de las arterias, dificultando el paso de la sangre por ellas y aumentando el riesgo de arteriosclerosis. En contrapartida, hay que incrementar el consumo de pescado azul y de aceite de oliva y de semillas, ricos en grasa insaturada que reduce los niveles de colesterol sanguíneos y disminuye la viscosidad de la sangre, con lo que

de 4 horas de una comida a otra. La cantidad y tipo de alimentos a ingerir dependerán de la actividad laboral de cada persona. No obstante, limite el consumo de bollería y repostería, snacks, refrescos... productos que aportan "calorías vacías" que llenan pero sin nutrir. Prefiera fruta fresca, lácteos o bocadillos preparados en casa sin abusar de embutidos, patés y quesos grasos.

Para la **comida** se debe propiciar un clima tranquilo y sin interferencias, con el fin de comer despacio, relajadamente y dedicando como mínimo 20-30 minutos. En cuanto a la **cena**, el tipo y la cantidad de alimentos que se toman influyen en la digestión y en la capacidad de conciliar el sueño. La cena se puede utilizar para compensar excesos y conseguir el equilibrio dietético diario.



Bollería, snacks y refrescos sacian, pero son poco nutritivos y aportan demasiadas calorías

(40-60 años)

necesidades nutritivas

desciende el riesgo de aparición de trombos. Los frutos secos son, asimismo, ricos en grasa insaturada aunque hay que tener en cuenta que resultan muy calóricos.

Comidas bien repartidas a lo largo del día. Realizar comidas irregulares y dejar pasar demasiado tiempo entre ellas produce hipoglucemia que podría explicar el porqué de sofocos (en el caso de la mujer que atraviesa la menopausia), irritabilidad, cansancio, etc. Se recomienda distribuir la alimentación diaria en 3 comidas principales y valorar la toma de almuerzos o meriendas más ligeras, considerando ciertos matices. A la hora de comer, distinga entre hambre (gana y necesidad de comer) y apetito (deseo de comer).

El **desayuno** es una de las comidas más importantes del día, debido a que el organismo lleva muchas horas sin recibir ningún alimento. Ha de incluir al menos un lácteo y cereales. Si, además, se toma una fruta o su zumo, mejor aún. El **almuerzo** o la **merienda** es conveniente si transcurren más

Guía básica de alimentación	
GRUPO DE ALIMENTOS	RACIONES DIARIAS DE ALIMENTOS Y FRECUENCIA DE CONSUMO RECOMENDADA
LECHE Y DERIVADOS	2 vasos de leche, o alimento equivalente, al día. Su consumo contribuye al mantenimiento de su masa ósea. Elija los lácteos bajos en grasa (semidescremados o descremados).
CARNES Y DERIVADOS	Carnes, menos de 6 veces/semana (120 g la ración de carne). Prefiera la carne menos grasa: pollo y pavo sin piel, caballo, conejo, solomillos, filete de ternera, lomo de cerdo, fiambre de pavo, jamón serrano sin el tocino...
PESCADOS	Mínimo 4 veces/semana (140 g la ración), y al menos dos raciones semanales de pescado azul (chicharro, atún, bonito, sardina, anchoa o boquerón, salmón, trucha, besugo, caballa...).
HUEVOS	Hasta seis unidades a la semana si no existe contraindicación médica, incluidos los rebozados y salsas elaboradas con huevo tipo mayonesa.
PAN, ARROZ, PASTA, PATATA Y LEGUMBRES	Pan diario en cada comida, aunque la cantidad dependerá de las necesidades personales... En las comidas principales, alterne arroz, pasta, legumbre o patata..., con una frecuencia de 2 a 3 veces a la semana. Combine estos alimentos preferentemente con ingredientes vegetales. Ejemplo: lentejas con verduras, garbanzos con arroz, espaguetis con pisto, arroz con champiñones, etc.
VERDURAS Y HORTALIZAS	Verdura como ingrediente de los primeros platos o como guarnición de los segundos platos, en comidas y cenas. Mínimo una ensalada al día. Son, junto con las frutas, los alimentos más ricos en sustancias antioxidantes y fibra.
FRUTAS FRESCAS	De 2 a 3 raciones al día. Una ración es una pieza de fruta mediana, 2-3 unidades pequeñas (mandarinas, ciruelas...), un vaso de zumo. Procure incluir cada día una fruta rica en vitamina C (naranja, mandarina, kiwi, fresas, melón, etc.).
AZÚCAR Y DULCES	No abuse de estos alimentos. Son fuente concentrada de azúcares y grasas y por tanto de calorías.
ACEITES Y GRASAS	Modere la cantidad. Especialmente recomendado el aceite de oliva virgen, aunque sin olvidarse de los de semillas (girasol, maíz...). Todos ellos cuentan con probados beneficios para la salud.
BEBIDAS ALCOHÓLICAS	Si no hay contraindicación médica y la persona está habituada a beber vino, se admiten 2 vasos al día (250 mL), no más cantidad. No obstante, hay que considerar su aporte de "calorías vacías".
TÉCNICAS CULINARIAS	A la hora de cocinar, elija con frecuencia las técnicas culinarias que no necesitan un aporte excesivo de aceite, que son muchas y variadas: cocido, vapor, escalfado, horno, papillote, microondas, plancha, rehogados y guisados o estofados con poco aceite. Los alimentos fritos, como empanados o rebozados, lo conveniente es que no aparezcan más de dos veces a la semana.