



The International Council of Nurses  
Informed Patient Project

## La nutrición para las personas mayores

**A** medida que avanzamos en edad nos enfrentamos a numerosos cambios y problemas. Para conservar una buena salud y disfrutar de la vida, es esencial mantener buenos hábitos nutricionales y hacer opciones alimentarias prudentes. La información sobre la nutrición puede ayudar a hacer esas elecciones.

### ¿Cómo me beneficia una buena nutrición?

Con una adecuada ingesta diaria de calcio y de vitamina D puede mejorar la salud ósea y dental y puede reducirse el riesgo de osteoporosis, fracturas y discapacidad. Los adultos de más de 50 años de edad necesitan cada día unos 1.200 miligramos de calcio y de 400 a 600 unidades internacionales de vitamina D. Las mejores fuentes de vitamina D son los pescados grasos, las margarinas y los cereales enriquecidos. Los productos lácteos desnatados son la mejor fuente de calcio.

Tomar muchas frutas, legumbres y hortalizas puede ayudar a mantener sano el sistema inmune. El *Lycopene*, pigmento que da el color rojo a las legumbres, hortalizas y frutas, tiene un gran poder antioxidante y puede contribuir a frenar las posibilidades de contraer cáncer y otras enfermedades.

La vitamina E fortalece el sistema inmune y reduce el riesgo de que sufrir cataratas, enfermedades cardíacas y la enfermedad de Alzheimer. Los alimentos ricos en vitamina E son, entre otros, las almendras, los aceites vegetales, las semillas, el germen de trigo, las

espinacas y otras legumbres y hortalizas de grandes hojas de color verde oscuro.

El ácido fólico y las vitaminas B-6 y B-12 ayudan a mantener sanas las células nerviosas y los glóbulos rojos de la sangre, que impulsan la función mental. Las legumbres y hortalizas de grandes hojas de color verde oscuro, los cítricos, las nueces y avellanas y los cereales completos son buenas fuentes de ácido fólico. La vitamina B-6 se encuentra en los cereales enriquecidos, el pescado, las alubias, la carne, las semillas de girasol y algunas frutas y verduras. La vitamina B-12 se encuentra de manera natural en los alimentos de origen animal.

### Suplementos vitamínicos y minerales

Al avanzar en edad, la necesidad de vitaminas y minerales puede seguir siendo la misma o aumentar. No todas las personas necesitan suplementos. Para algunas pueden estar indicados suplementos de calcio, de vitamina-D y de vitamina B-12. Sin embargo, quizá algunos suplementos no sean beneficiosos para la salud. Para mayor seguridad, hable con su farmacéutico enfermera o médico antes de tomar ningún producto de los que se compran sin receta.



## ¿Cuánto he de comer?

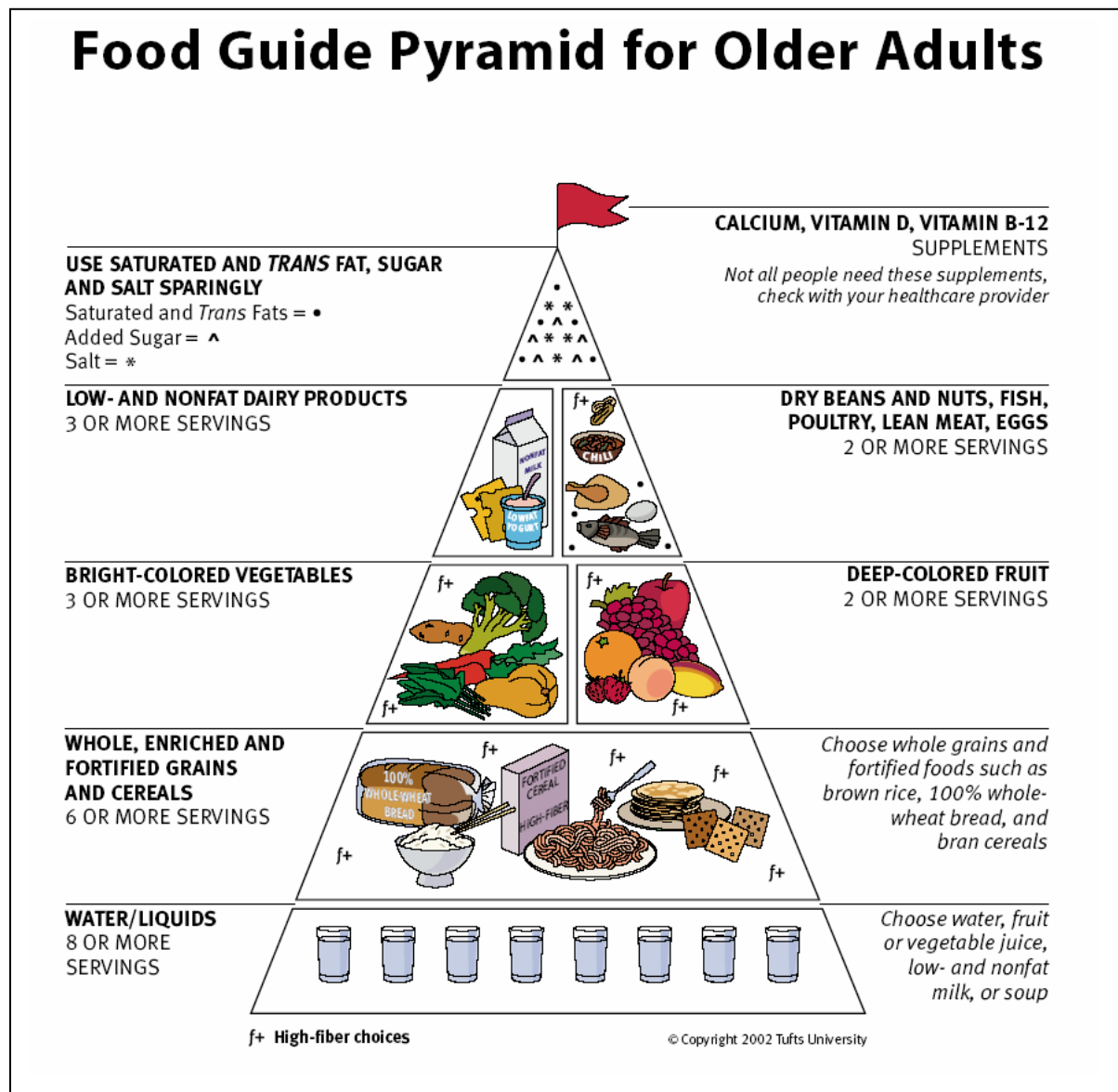
A medida que las personas envejecen, los ritmos metabólicos se hacen más lentos y pueden disminuir hasta un 30%. Algunos adultos de más de 50 años necesitan menos alimentos para mantener su peso. La ingesta diaria es muy personal. La cantidad de calorías que Ud. necesita vendrá determinada por su edad, sexo, altura y nivel de actividad.

La Pirámide de orientación alimentaria para las personas mayores puede ayudar a elegir cada día alimentos diversos y ricos en nutrientes. Casi todos deberían tomar al menos el número mínimo de unidades que se enumeran en cada uno de los grupos alimentarios. Si padece Ud. alguna enfermedad, debe contar con un profesional

calificado que le ayude en sus necesidades alimentarias.

A medida que se envejece, se tiene menor sentido de la sed y se está más expuesto a la deshidratación. Algunas medicaciones pueden también hacer que aumente la necesidad de agua. Es importante beber de 6 a 8 vasos de líquidos, preferiblemente de agua, cada día. Las bebidas alcohólicas pueden causar deshidratación y no deben contar en su ingesta de líquidos.

Recuerde que debe incluir la actividad física en sus quehaceres diarios. Pasear, subir escaleras y ocuparse del jardín pueden ayudarle a conservar un buen apetito y a mantenerse en forma.



## Pirámide de orientación alimentaria para personas mayores

<b>CONSUMIR POCAS GRASAS SATURADAS E HIDROGENADAS, Y POCAS AZÚCAR Y SAL</b> Grasas saturadas e hidrogenadas = • Azúcar añadido = ^ Sal = *	<b>CALCIO, VITAMINA D, VITAMINA B 12 SUPLEMENTOS</b> No todas las personas necesitan estos suplementos, Pregunte a su dispensador de salud
<b>PRODUCTOS LÁCTEOS DESNATADOS O SEMIDENATADOS</b> 3 ó más unidades	<b>ALUBIAS Y FRUTOS SECOS, PESCADO, POLLO, CARNE MAGRA Y HUEVOS</b> 2 ó más unidades
<b>LEGUMBRES Y HORTALIZAS DE COLOR</b> 3 ó más unidades	<b>FRUTAS DE COLOR FUERTE</b> 2 ó más piezas
<b>CEREALES INTEGRALES Y ENRIQUECIDOS</b> 6 ó más unidades	Elija cereales integrales y alimentos enriquecidos como el arroz integral, el pan de trigo integral y los cereales con salvado
<b>AGUA Y LÍQUIDOS</b> 8 ó más vasos	Elija agua, zumos de frutas o de verduras, leche desnatada o semidesnatada o sopas.

f+ opciones ricas en fibra

### Averiguar si mi nutrición es buena

Para averiguar si sus hábitos nutricionales son saludables, hágase las preguntas siguientes. Si su respuesta a varias de estas preguntas es “sí”, consulte a su profesional de atención de salud .

- ¿He perdido o ganado peso últimamente?
- ¿Tengo un problema de salud que limita lo que debo comer?
- ¿Me resulta difícil muchas veces masticar o tragar los alimentos?
- ¿Hago frecuentemente menos de tres comidas al día?
- ¿Evito comer frutas, legumbres y hortalizas y cereales completos?
- ¿Tomo a diario medicamentos o productos de venta libre?
- ¿Tomo bebidas alcohólicas más de tres veces al día?
- ¿Como solo la mayoría de las veces?
- ¿Sufro alguna enfermedad que me haga difícil comprar o cocinar las legumbres u hortalizas?
- ¿Tengo problemas financieros que me hagan difícil comprar alimentos?

## Indicaciones nutricionales

Las patatas con piel son una excelente fuente de potasio. El potasio es importante para la salud cardiovascular y ayuda a retener el calcio, que es necesario para conseguir y mantener unos huesos fuertes. Tomar las patatas, asadas o cocidas, con su piel aportará una gran cantidad de vitaminas, minerales y fibras.

La frutas y legumbres y verduras enlatadas mantienen su calidad nutritiva durante más de dos años y pueden tomarse con toda seguridad mientras el envase no esté dañado.

Si desea saber más acerca de las realidades de la nutrición, busque en el sitio web [www.eatright.org](http://www.eatright.org).

**Para obtener más información sobre la nutrición de los adultos mayores, consulte los sitios web siguientes:**

- Consejo Europeo de Información Alimentaria: [www.eufic.org](http://www.eufic.org).
- Fundación Británica para la Nutrición. [www.nutrition.org.uk](http://www.nutrition.org.uk)
- Age Concern. (2004). Staying Healthy in Later Life. Hoja informativa 45. [www.ageconcern.org.uk/information\\_325.htm](http://www.ageconcern.org.uk/information_325.htm)
- Organización Mundial de la Salud (2003). Nutrición. Envejecimiento y nutrición: Problema mundial creciente [www.who.int/nut/age.htm](http://www.who.int/nut/age.htm)

**Johnson & Johnson** apoya esta iniciativa