



Cómo pueden los adultos alimentarse y envejecer sanamente

Healthy Eating and Healthy Aging for Adults

Comer sanamente es importante para envejecer sanamente para los adultos mayores de 50 años. Optar por alimentos saludables en las comidas y refrigerios puede ayudarle a sentirse en su mejor forma diariamente.

Comer de manera saludable también puede ayudar a prevenir algunas enfermedades crónicas u otras enfermedades.

Conforme envejece, necesita menos calorías y más nutrientes. Para mantener un peso saludable, consuma alimentos con más nutrientes y no demasiados alimentos con un alto nivel calórico. Consuma alimentos que contengan fibra, como productos de grano entero, legumbres, verduras y frutas y suficientes líquidos para mantener su digestión sana.

¿Qué significa alimentarse sanamente?

Alimentarse sanamente significa optar por alimentos que cumplan con sus necesidades nutrimentales diarias. He aquí algunos consejos:

- Consuma suficientes calorías para tener un peso saludable y estar físicamente activo
- Consuma una variedad de alimentos de la guía [Una alimentación sana con la Guía Alimentaria Canadiense](#)
- Beba suficientes líquidos, incluyendo agua
- Disfrute su alimentación compartiendo las comidas con familiares y amigos

¿Cuáles son los nutrientes importantes?

Los **carbohidratos** son una fuente principal de energía para el cuerpo, contrario al mito de que los alimentos ricos en carbohidratos engordan. Algunos ejemplos de alimentos nutritivos del grupo de los carbohidratos son granos enteros, frijoles secos cocidos, frutas, verduras, leche y yogurt. Los alimentos ricos en carbohidratos normalmente son buenas fuentes de fibra, vitaminas y otros nutrientes. Éstos son importantes para mantenerse sano y prevenir enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades.

La **proteína** se encuentra en la carne, pescado, aves, productos lácteos, legumbres, tofu, bebidas de soya y crema de cacahuete. Los alimentos de fuentes animales son altos en proteína, así como cinc, hierro y vitamina B12. La proteína es necesaria para desarrollar o reparar los músculos y para mantener el cabello, uñas y piel saludables.

La **grasa** es una fuente concentrada de energía o calorías. Reducir la cantidad de grasa en la dieta reduce el número de calorías. Sin embargo, es importante consumir 'grasas saludables', como aquellas del pescado, nueces, semillas y aceites vegetales. La guía [Una alimentación sana con la Guía Alimentaria Canadiense](#) recomienda agregar a su dieta una pequeña cantidad (de 30 a 45 ml o 2 a 3 cucharadas) de grasa no saturada diariamente, como aceite para cocinar, aderezos de ensalada, mayonesa y margarina.

Al consumir menos grasa trans y saturada, hace el cambio dietario más importante para mejorar la salud de su corazón. Las grasas saturadas se encuentran en el queso, helado, productos lácteos altos en grasa, carnes altas en grasa, piel de pollo, manteca de cerdo, manteca vegetal y aceites de coco y de nuez de palma. Las grasas trans se encuentran principalmente en los productos de repostería, incluyendo aquellos elaborados con manteca vegetal, aceites vegetales parcialmente hidrogenados y margarinas duras.

Los requerimientos de **calcio** aumentan en las personas mayores de 50 años. El calcio es uno de los nutrientes vitales para tener huesos sanos y evitar la osteoporosis. El calcio también puede ayudarle a mantener una presión arterial sana. Algunos ejemplos de alimentos con un alto contenido de calcio son la leche y alternativas bajas en grasa, incluyendo bebidas de soya fortificadas con calcio, pescado enlatado con espinas y jugos de fruta enriquecidos con calcio.

La **vitamina D** es necesaria para ayudarle a equilibrar los niveles de calcio en su cuerpo para tener huesos sanos. Necesita más vitamina D conforme envejece. La

vitamina D se encuentra en la leche, bebidas de soya fortificadas, yema de huevo y pescado. Los adultos mayores de 50 años deben tomar un complemento diario de vitamina D que contenga 400 UI de vitamina D, y seguir la guía Una alimentación sana con la Guía Alimentaria Canadiense.

Los requerimientos de **vitamina B6** también aumentan conforme la gente envejece. La vitamina B6 es necesaria para el metabolismo de las proteínas y la función cerebral. Las fuentes alimentarias de vitamina B6 incluyen pescado, hígado de res, carne, aves, granos enteros, nueces, chícharos o arvejas, frijoles secos y lentejas.

La vitamina B12 se encuentra naturalmente en alimentos como la leche y alternativas, carne, pescado, aves y huevos. Conforme envejece, es más difícil para el cuerpo absorber la vitamina B12 de estos alimentos. Su cuerpo puede absorber vitamina B12 de alimentos fortificados y complementos más fácilmente, por lo que si tiene más de 50 años, se recomienda que obtenga la vitamina B12 de alimentos fortificados o un complemento diariamente. No absorber vitamina B12 durante mucho tiempo puede causar un tipo de anemia. Los alimentos que están fortificados con vitamina B12 incluyen fuentes alimentarias vegetarianas, como rebanadas de productos de charcutería sin carne, hamburguesas de soya y bebidas de soya fortificadas con vitamina B12.

El folato es una de las vitaminas B importantes para un corazón y glóbulos rojos sanos. La falta de folato puede causar anemia. Los alimentos que contienen folato son los chícharos o arvejas secas, frijoles, lentejas, jugo de naranja, verduras de hoja verde oscura y otras verduras, frutas, nueces y semillas.

La **fibra** es importante para su sistema digestivo y para la salud de su corazón. Su sistema digestivo puede volverse menos activo conforme envejece, causando estreñimiento. Ciertos tipos de fibra pueden ayudar a reducir el colesterol y mantener los niveles de glucosa sanguínea normales. La fibra también puede ayudarle a lograr un peso saludable. Los alimentos con fibra incluyen granos enteros, legumbres, verduras y frutas.

Los **líquidos** son importantes para mantener una buena hidratación, para la salud oral y para la función normal del sistema digestivo. Las personas de edad avanzada pueden no beber lo suficiente o percatarse de la sed. El agua, leche, y jugo son sus mejores fuentes de líquidos.

Las cantidades moderadas de té y café también pueden contarse como líquidos.

Su consumo de **sodio** o sal puede aumentar conforme envejece, posiblemente debido a un menor sentido del gusto. El exceso de sodio en su dieta puede aumentar su presión sanguínea, teniendo como resultados padecimientos cardíacos o derrames cerebrales. Trate de usar hierbas, especias y sazónadores sin sal cuando cocine en lugar de agregar sal a los alimentos. Limite su consumo de alimentos salados, incluyendo sopa instantánea, mezclas de salsas y jugos, salsa de soya, aderezos de ensalada y carnes saladas, como jamón, tocino y salchichas.

¿Puedo tomar un complemento?

Tomar un complemento multivitamínico/mineral una vez al día puede ayudarle a obtener el suficiente folato y vitaminas B6, B12 y D. Aunque los complementos proporcionan vitaminas y minerales, no proporcionan la proteína, carbohidratos, fibra y otros nutrientes que necesita. Los alimentos también contienen fitoquímicos, que son compuestos naturales que ofrecen beneficios para la salud. Hable con su médico o dietista antes de tomar complementos adicionales.

Para obtener más información

- Una alimentación sana con la Guía Alimentaria Canadiense www.healthcanada.gc.ca/foodguide
- Senior Friendly™ Fact Sheets (hojas de datos para personas de edad avanzada) www.dietitians.ca
- Healthy Eating for Seniors handbook (manual de alimentación sana para personas de edad avanzada) www.actnowbc.ca/EN/seniors/healthy_eating_for_seniors

Para leer acerca de otros temas en los Folletos de Salud de BC (BC HealthFile topics) diríjase a: www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm o contacte su unidad local de salud pública.

Para obtener información y familiarizarse con los servicios de salud en B.C. (en casos que no constituyen emergencia) visite: www.HealthLinkBC.ca o llame al **8-1-1**.

La línea telefónica de B.C. para personas sordas o con problemas de audición es **7-1-1**.

Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los requieran.