Nutrition Series - Number 68j
Spanish - Febrero de 2025

# Alimentación y envejecimiento saludable para adultos

## Healthy eating and healthy aging for adult

### ¿Por qué es importante alimentarme bien a medida que envejezco?

Alimentarse bien puede ayudarle a mantenerse saludable, fuerte e independiente a medida que envejece, especialmente cuando se combina con actividad física. Un patrón de alimentación saludable puede ayudar a:

- Prevenir y controlar problemas de salud como la presión arterial alta y el colesterol alto
- Desarrollar un sistema inmunitario saludable
- Mantener los huesos y los músculos fuertes
- Cuidar la salud de su cerebro
- Prevenir, retardar o revertir la fragilidad. La fragilidad consiste en la disminución de la funcionalidad y la salud de las personas mayores. Eso puede significar que les resulte más difícil realizar tareas cotidianas como comer, bañarse, ir el baño y moverse. También puede significar que enfermedades menores como la gripe causan más daño del que normalmente causarían
- Reducir el riesgo de caídas. Las caídas son una de las principales causas de muerte y hospitalización por lesiones en personas mayores en Columbia Británica (British Columbia, B.C.)

### ¿Qué cambios puedo esperar a medida que envejezco?

A medida que envejece, puede notar cambios como:

- Pérdida lenta de la masa y función muscular. Esto sucede de forma natural, ya a partir de los 40 años. También puede notar cambios en su peso. Hacer ejercicio físico, comer alimentos nutritivos y consumir suficientes proteínas puede ayudar
- Tener menos apetito. No poder comer tanto hace que sea aún más importante que las meriendas y las comidas sean nutritivas y agradables
- No sentir sed con la misma frecuencia. Intente adquirir el hábito de beber líquidos regularmente para mantenerse hidratado, incluso si no tiene sed
- Estar estreñido más a menudo. Los líquidos, la actividad física y la fibra pueden ayudar

La capacidad de su cuerpo para utilizar o absorber algunos nutrientes también puede cambiar. Y aumentará el riesgo de sufrir algunas enfermedades.

Desarrollar hábitos saludables ahora puede ayudarle a gestionar estos cambios, así como a proteger y mejorar su salud a medida que envejece.

### ¿Qué nutrientes son importantes a medida que envejezco?

**Proteínas**

Las proteínas ayudan a mantener la masa muscular y favorecen la recuperación después de enfermedades y lesiones. A medida que envejece, puede resultarle más difícil satisfacer sus necesidades de proteínas. Pruebe estos consejos para aumentar su consumo:

- Agregue frijoles, guisantes o lentejas enlatados a sus sopas, ensaladas, salsas para pastas y guisos. Elija opciones con poca o ninguna sal añadida
- Pruebe un salteado con tofu u otros alimentos de soja como cuajada de soja, frijoles de soja, frijoles de soya tiernos (*edamame*) o tempe
- Utilice pollo desmenuzado, cerdo, carnes magras en tiras o pescado en un sándwich o un rol
- Prepare huevos duros para merendar durante toda la semana
- Disfrute del yogur con fruta o mezcle yogur natural con la sopa o el chile. El yogur griego tiene un mayor contenido de proteínas

- Utilice el requesón como salsa para acompañar verduras cortadas o acompáñelo con fruta fresca o enlatada
- Coma queso, hummus o pescado enlatado con galletas saladas o tostadas
- Añada mantequilla de nueces a su tostada o cereal caliente
- Coma un puñado de frutos secos, semillas o edamame
- Tome un vaso de leche o una bebida de soja fortificada sin azúcar

**Calcio**

El calcio es importante para tener huesos, dientes, músculos y nervios saludables. Las mujeres de 51 o más años y los hombres de 71 o más años tienen mayores necesidades de calcio. Incluya varias fuentes alimenticias de calcio todos los días para ayudar a satisfacer sus necesidades. Entre estas se incluyen:

- Productos lácteos y bebidas vegetales fortificadas sin azúcar
- Tofu (consulte la lista de ingredientes para comprobar si contiene calcio)
- Edamame, soja, frijoles blancos grandes, frijoles blancos pequeños
- Pescados y mariscos como sardinas, arenques, salmón enlatado con espinas, camarones, almejas
- Verduras de color verde oscuro como el quimbombó, la col china y la col rizada

**Vitamina D**

La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber y utilizar el calcio para tener huesos, dientes y músculos saludables. El Ministerio de Salud de Canadá recomienda que los adultos de 51 o más años tomen un suplemento diario de 400 UI de vitamina D, además de consumir alimentos que contengan vitamina D. Los alimentos con vitamina D incluyen salmón fresco o enlatado, caballa, leche de vaca, bebidas vegetales fortificadas, margarina y yema de huevo.

**Fibra**

La fibra puede ser soluble o insoluble.

La fibra soluble ayuda a controlar el azúcar en sangre y a reducir el colesterol en sangre. Se encuentra en la avena, la cebada, los frijoles, los guisantes, las lentejas, las nueces, las semillas y algunas frutas y verduras.

La fibra insoluble ayuda a combatir el estreñimiento y se encuentra en las pieles de frutas y verduras, los cereales integrales, el salvado de trigo y las legumbres.

Agregue más fibra a su dieta de manera gradual para evitar los gases y la distensión abdominal. A medida que aumente de manera gradual su consumo de fibra, beba mucho líquido. Trabajan juntos para ayudar con el estreñimiento.

**Grasas saludables**

La grasa proporciona energía, ayuda a absorber nutrientes y es importante para el funcionamiento del cerebro y los nervios. Elija alimentos con grasas insaturadas, entre los que se encuentran:

- Pescados grasos como el salmón, el arenque, la caballa y la trucha
- Frutos secos, semillas y productos de soja como el tofu
- Aceites como el de oliva, canola, maní, girasol, cártamo, maíz, soja y linaza

**Agua**

El agua ayuda a:

- Evitar la deshidratación. La deshidratación puede dificultar la concentración y causar cansancio, dolores de cabeza, mareos y desmayos. Esto puede provocar caídas
- Controlar su presión arterial
- Protejer y aportar amortiguación a sus articulaciones y órganos
- Controlar su temperatura corporal

A medida que envejece, su sensación de sed puede disminuir. Es importante beber agua durante todo el día, incluso si no tiene sed. Otros líquidos

saludables que pueden ayudarle a mantenerse hidratado incluyen:

- Café y té sin azúcar
- Leche sin azúcar baja en grasa y bebidas fortificadas de origen vegetal como las leches de soja, avena y almendras
- Sopas bajas en sodio

Si su orina es de color amarillo claro o transparente, generalmente significa que consume suficiente líquido. Si su orina es de color amarillo oscuro y tiene un olor fuerte, es probable que necesite más líquidos.

## ¿Qué patrones de alimentación pueden favorecer mi salud a medida que envejezco?

No existe un patrón de alimentación único para un envejecimiento saludable. Hay muchos estilos de alimentación que pueden favorecer su salud. Algunos ejemplos de patrones de alimentación saludables incluyen la guía alimentaria de Canadá y la dieta mediterránea, la de enfoques alimentarios para detener la hipertensión (Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH) y la de intervención mediterránea para el retraso neurogenerativo (Mediterranean Intervention DASH, MIND).

En general, el objetivo es que:

- Coma abundantes verduras y frutas, y que sean de diferentes colores
- Consuma alimentos proteicos en la mayoría de las comidas y meriendas. Incluya opciones de origen vegetal como frijoles, guisantes, lentejas, nueces y semillas diariamente
- Incluya cereales integrales y grasas saludables en sus comidas y meriendas

La mayoría de las personas mayores no comen suficientes frutas y verduras. Ponga en práctica estos consejos para ayudarle a comer más de ellas:

- Añada fruta fresca, seca o congelada a sus cereales, avena o yogur de desayuno
- Agregue verduras congeladas o enlatadas a sus sopas, chiles, salsas para pasta y guisos
- Añada mantequilla de nueces y plátano o aguacate y tomates cherri a las tostadas
- Guarde las verduras cortadas en el refrigerador y un bol con fruta en la encimera

## ¿Qué debo limitar?

Limitar el consumo de sodio, el azúcar, las grasas saturadas y el alcohol puede ayudar a controlar o reducir el riesgo de padecer de enfermedades crónicas como la presión arterial alta, las enfermedades cardíacas y la diabetes tipo 2.

Si tiene una o más enfermedades crónicas y desea obtener recomendaciones nutricionales específicas para sus necesidades, llame al **8-1-1** para hablar con un dietista registrado.

**Sodio**

Necesita algo de sodio para estar saludable, pero en exceso puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y presión arterial alta. La mayoría de los canadienses consumen demasiado sodio. La mayor parte de nuestro sodio proviene de alimentos procesados, como productos de panadería, sopas, quesos, bocadillos salados, fiambres, perritos calientes, aperitivos y entremeses congelados, comidas de restaurantes, salsas y condimentos. Para reducir la ingesta de sodio:

- Limite los alimentos procesados con alto contenido de sodio. Consúmalos con menos frecuencia y en cantidades más pequeñas
- Utilice la tabla de información nutricional para ayudarse a elegir alimentos con menos sodio
- Prepare sus propias comidas con frecuencia, y utilice ingredientes que contengan poco o nada de sodio añadido
- Utilice menos sal para condimentar los alimentos. En su lugar, pruebe con ajo, cebolla, jengibre, limón, lima, vinagre, hierbas y especias. Pruebe diferentes combinaciones para hacer que la comida siempre le resulte interesante. Esto también puede ayudar si su sentido del gusto o del olfato ha cambiado

**Azúcar**

Consumir demasiados alimentos y bebidas azucarados puede saciarle y sustituir a alimentos más nutritivos. También puede provocar problemas dentales, como enfermedades de las encías, que dificultan comer y disfrutar de la comida. El objetivo es limitar la ingesta de:

- Bebidas de frutas, ponche de frutas, jugos de fruta al 100 %
- Bebidas con azúcares añadidos, como cafés o tés azucarados, té helado, chocolate caliente, refrescos, bebidas deportivas y energéticas, aguas con gas, leches saborizadas y bebidas de origen vegetal, y bebidas alcohólicas
- Pasteles, galletas, panecillos dulces, chocolate, golosinas, helados, cueros de frutas, cereales azucarados

**Grasas saturadas**

Cuando se trata de grasas, el tipo de grasa ingerida a lo largo del tiempo es más importante para la salud que la cantidad total ingerida. Limite los alimentos con alto contenido de grasas saturadas para reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, como:

- Carnes grasas, carnes procesadas
- Yogur, queso y helados con alto contenido en grasa
- Manteca de cerdo, mantequilla clarificada, mantequilla, aceite de palma, aceite de coco, margarina dura
- Alimentos fritos

**Alcohol**

Según la Guía sobre el alcohol y la salud de Canadá, ninguna cantidad ni tipo de alcohol es bueno para la salud. El alcohol aumenta el riesgo de caídas, lesiones y muchas enfermedades crónicas, como las enfermedades cardíacas, el cáncer y las enfermedades gastrointestinales.

Incluso en niveles bajos, el alcohol puede afectar la función cerebral, el equilibrio, el tiempo de reacción y el juicio, y tener efectos a largo plazo. El envejecimiento ralentiza la capacidad del cuerpo para metabolizar el alcohol, lo que aumenta la probabilidad de que cause daños.

Si bebe alcohol, considere limitarlo a una o 2 bebidas por semana como una opción de menor riesgo. O considere la opción de no beber para obtener beneficios como una mejor salud general y un mejor sueño.

## ¿Cómo uso la tabla de información nutricional al elegir los alimentos?

La mayoría de los alimentos envasados incluyen una tabla de información nutricional. Estas tablas pueden ayudarle a elegir productos nutritivos. El porcentaje del valor diario (% del VD) le indica si el alimento tiene poco o mucho de ciertos nutrientes.

- 5 % del VD o menos es poco
- 15 % del VD o más es mucho

Puede utilizar el % del VD para elegir alimentos con menor contenido de sodio, azúcares y grasas saturadas, y mayor contenido de nutrientes clave como calcio y fibra.

La tabla también muestra otros nutrientes, como los gramos de proteína por ración. Si desea comer más proteínas, compare alimentos similares y elija uno que tenga más proteína por ración.

## ¿Cuáles son algunos consejos para alimentarse bien con un presupuesto limitado?

Considere lo siguiente para ayudar a reducir el costo de los alimentos:

- Busque productos que tengan descuento debido a "imperfecciones naturales", como formas extrañas o magulladuras ligeras
- Consuma más proteínas de origen vegetal, ya que tienden a ser más baratas que la carne, el pescado y las aves. Para ahorrar aún más, cocine los frijoles y lentejas secos en lugar de comprar las versiones enlatadas

- Utilice verduras y frutas congeladas, enlatadas o secas en lugar de frescas. Estas pueden ser igual de nutritivas y refrescantes. Elija productos sin azúcar ni sal añadidos siempre que sea posible Haga su lista de compras con base en el folleto semanal y elija los artículos que estén en oferta
- Compre alimentos que se vendan a granel o en paquetes más grandes si el precio es más barato por unidad. Pídales a sus amigos o familiares que compartan las raciones más grandes si es necesario
- Sea creativo con las sobras para evitar el desperdiciar los alimentos

## ¿Qué más puedo hacer para favorecer un envejecimiento saludable?

### Manténgase activo todos los días

La actividad física regular puede ayudar a mantener la independencia en las personas mayores. También puede reducir el riesgo de caídas, lesiones relacionadas con caídas y afecciones relacionadas con la edad, como las enfermedades cardíacas y la demencia.

Para obtener ayuda con la actividad física, llame al **8-1-1** para hablar con un especialista calificado en ejercicio físico.

### Pida ayuda cuando la necesite

El envejecimiento trae consigo muchos cambios. Estos cambios pueden hacer que las cosas sean más difíciles. Puede que tenga dificultades para:

- Acceder a los alimentos o preparar la comida
- Comerse la comida. Por ejemplo, puede tener menos apetito, le cueste masticar o notar que los alimentos tienen un sabor diferente
- Programar la toma de medicamentos y recordar cuáles interactúan con los alimentos
- Mantener su peso
- Encontrar oportunidades para conectarse con otros. Parte de comer bien consiste en disfrutar las comidas. Comer con otras personas puede ayudar

Llame al **8-1-1** para obtener ayuda con este tipo de dificultades. Puede hablar con un dietista registrado, un profesional de enfermería titulado, un especialista calificado en ejercicio físico o un farmacéutico.

## Para obtener más información, consulte

**Healthy eating for seniors handbook (Manual de alimentación saludable para personas mayores)**
https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/people/seniors/health-safety/pdf/healthy-eating-seniorsbook.pdf

Incluye recetas, consejos para alimentarse bien cuando se padece de enfermedades crónicas, información sobre suplementos y mucho más.

**Alimentación saludable con un presupuesto limitado**
www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/eating-support/meal-planning-grocery-shopping/healthy-eating-budget.html

**Guía alimentaria de Canadá**
www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide.html

**Herramienta de autoevaluación de HealthyBC**
www.healthlinkbc.ca/living-well/getting-older/healthybc-self-assessment-tool

Un cuestionario en línea para personas mayores de 50 años con enlaces a recursos que favorecen el envejecimiento saludable