



©www.iesga.org

Hábitos alimenticios en las personas mayores para una vida saludable

17-11-2015

Las personas mayores sufren una serie de cambios a nivel fisiológico que les obliga a adoptar nuevos hábitos alimentarios; la adaptación a una nueva dieta es difícil pero necesaria para poder prevenir síntomas y enfermedades. Desde el departamento de Medicina y Salud de Lepant Residencial nos recuerdan cuáles son las claves de una alimentación saludable pasados los 65 años.

*“El proceso de adaptación a una nueva alimentación es costoso, porque los hábitos alimentarios establecidos durante la vida adulta son muy difíciles de cambiar”, afirma la psicóloga de Lepant Residencial **Alba Rodríguez**. Sin embargo, es necesario hacer el esfuerzo para poder prevenir, en la medida de lo posible, síntomas o enfermedades típicas de la tercera edad como la mal nutrición, la obesidad o el sobrepeso, la diarrea o el estreñimiento, la hipertensión arterial, la diabetes y la anemia. Uno de ellos, por ejemplo, es la reducción de la sensación de sed. Una persona mayor deberá, entonces, incorporar más líquidos a su dieta y beber frecuentemente aunque no se note sediento.*

Por otro lado es positivo que se incorporen ciertos alimentos a la dieta, como los frutos secos y el pescado azul y que consuman más cantidad de verduras, hortalizas y frutas (unas tres raciones al día). También hay que evitar ciertas elaboraciones que podrían causar mayor riesgo de enfermedades en la tercera edad, como, por ejemplo las comidas grasas, aceitosas, los rebozados y los embutidos, y sustituirlos por elaboraciones a la plancha, al vapor o asados. Limitar también el consumo de mantequilla y nata, así como los condimentos fuertes.

Para mantener la flora intestinal es recomendable aumentar el consumo de lácteos (leche y sus derivados), sobre todo el del yogur natural. También hay que aumentar el consumo de pan y cereales (arroz, pasta...), que proporcionan cantidades suficientes de hierro, tiamina, riboflavina y niacina.

Será muy importante, no tanto eliminar sino disminuir el consumo de sal, muy perjudicial para la tensión arterial o el consumo de

azúcar, que también es muy perjudicial porque aumenta el riesgo de padecer diabetes. Para ello, se puede elegir entre una gran variedad de alimentos que no incorporan azúcar en sus ingredientes y libres de azúcares añadidos.

Hay que instaurar el hábito diario de ingesta de líquidos, ya sea agua, infusiones, zumos o caldos. **Francesc Marimón**, médico del centro afirma que el alcohol es enemigo de cualquier persona y a cualquier edad, pero la permanencia del alcohol en sangre en los ancianos es mayor, y promueve la aparición de caídas y déficits cognitivos (pérdidas cognitivas...).

Un consejo muy útil es el de empezar a realizar comidas más fáciles de preparar, utilizando alimentos fáciles de masticar y digerir. Por otro lado, también se recomienda comer con moderación y fraccionar la ingesta en cinco comidas diarias: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena, siendo el desayuno la comida más energética y la cena, la más ligera de todas.

Las personas mayores suelen tener menos hambre y tienden a comer menos, con los problemas de nutrición que eso conlleva, por ello la psicóloga del centro recomienda preparar los platos de manera que su visión sea agradable y apetitosa y estimulen así el apetito.