

Recomendaciones nutricionales para vivir un envejecimiento saludable

E. Nut. Julieta E. García de Alba V.
Universidad Autónoma de San Luis Potosí.

Según la OMS, el envejecimiento no es simplemente un proceso físico, sino más bien un proceso, un cambio revolucionario y paulatino. Esta etapa aún no está con precisión delimitada, aunque normalmente se denomina estado de vejez al adulto que alcanzado alrededor de 60 años en adelante.

Son muchos los cambios fisiológicos en la etapa de la vejez que se asocian al proceso de desgaste natural, que varía de individuo a individuo. Por ello se debe enfocar el tratamiento dietético para alargar y mantener la calidad de vida.

Recomendaciones

Energía

La energía suele disminuirse debido a que la actividad física se vuelve menor y el metabolismo basal también se ve alterado, sin embargo la dieta debe ser equilibrada y rica en nutrientes, evitando las calorías vacías (kilocalorías que no aportan nutrientes ejemplo: Sodas, golosinas, etc.).

Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono deben estar presentes en su preferencia como HC complejos (pan, pastas, legumbres, y verduras). Debemos restringir los HC simples como azúcar refinada, dulces, golosinas, caramelos. Así mismo es aconsejable el buen consumo de fibra para mejorar la motilidad gastrointestinal también ayudará a la reducción del riesgo de cáncer gastrointestinal.

Lípidos

Debe considerarse la fragilidad del anciano a problemas cardiovasculares por lo que se deben limitar los productos altos en grasas saturadas como crema, tocino, chorizo, manteca, entre otros. Debemos poner énfasis en consumir alimentos ricos en ácidos grasos poliinsaturados especialmente omega 3 los cuales se encuentran en diferentes pescados (sardina, salmón, atún, etc.).

Proteína

Actualmente no hay estudios suficientes para establecer recomendaciones dietéticas específicas en proteínas basadas en las pérdidas de tejido metabólicamente activo y se considera adecuado el valor de 0.8 g/Kg. peso/día (RDA) ó 0.75 g/Kg./día (FAO/OMS 1985). Recientemente estudios de balance de nitrógeno en ancianos indican que una ingesta de proteínas considerada como segura estaría comprendida entre 1,0 - 1,25 g/Kg. peso /día (Gariballa y Sinclair, 1998).

En la vejez es muy usual encontrar problemas de masticación que incrementa su fragilidad, por lo que las dietas deben ser suaves y de fácil digestión, intentando evitar alimentos muy condimentados y de textura dura como tostadas, pan tostado, manzanas, por nombrar algunos. Debemos poner énfasis en la personalización del plan de

alimentación, el adulto mayor debe consumir en su alimentación las vitaminas y minerales suficientes para poder mantener una buena salud. Tendremos que combatir la obesidad lentamente y evitar que haya bajos pesos debido a la falta de apetito que comúnmente encontramos.

Podemos considerar las siguientes metas como una guía en un plan alimenticio:

- 1.-El anciano debe tener una actividad física moderada, lo cual ayudará a la evacuación, los niveles de calcio y proteínas, además de ayudar a abrir el apetito.
- 2.-Se debe hacer un plan de alimentación atractivo, para estimular el apetito y la ingesta adecuada de alimentos sanos.
- 3.-El adulto mayor debe consumir suficientes líquidos y verificar los alimentos que deben ser excluidos de su dieta, debido a las diferentes patologías encontradas.
- 4.-Promover 5 tiempos de comida, para evitar riesgos de déficit de nutrientes y fragilidad.

Conclusión

Los buenos hábitos deben comenzar desde edades tempranas para poder prevenir enfermedades crónicas-degenerativa. Una buena alimentación de acuerdo a lo recomendado, acompañado de un programa regular de ejercicio físico, acorde al estado de salud, tendrá efectos beneficiosos en la salud de la población anciana tomando en cuenta su entorno y gustos. Junto a un aprendizaje práctico dirigido a los beneficios alim- nut para vivir con bienestar es decir, prevenir las consecuencias negativas en el estado de fragilidad



Bibliografía

Nutrición para educadores, José Mataix Verdú, Jose Mataix Verdu Emilia Carazo Marín, Ediciones Diaz de Santos, 2005 pag 436-440

Los hábitos alimentarios en el adulto mayor y su relación con los procesos protectores y deteriorantes en salud. Revisado 21 agosto del 2011 [http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182006000500006&script=sci_arttext&lng=en]

Recomendaciones nutricionales para los ancianos Revisado 21 agosto del 2011 [http://farmacia.ugr.es/ars/pdf/185.pdf]