

VIVIR MEJOR LA TERCERA EDAD

Comer saludablemente después de los 50 años

Elegir alimentos saludables siempre es beneficioso, ¡no importa su edad! Los hábitos saludables como comer bien y hacer actividad física pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades del corazón, diabetes y osteoporosis.

Aquí hay algunas sugerencias para comenzar:

- Coma una gran variedad de verduras y frutas de colores diferentes.
- Asegúrese de que al menos la mitad de sus cereales sean integrales.
- Limite las grasas saturadas (que se encuentran principalmente en la mantequilla, la grasa de res y los aceites de coco, palma y palmiste) y las grasas trans (que se encuentran en los alimentos procesados, como, la pizza congelada y la margarina).
- Coma grasas “buenas” (poliinsaturadas y monoinsaturadas), como las que se encuentran en las semillas, las nueces, los aguacates y los pescados grasos como el salmón. Cualquier grasa agregada al cocinar debe ser de aceites de origen vegetal como el aceite de oliva o el de canola.
- Coma de 8 a 10 onzas de pescados y mariscos por semana. Ciertos pescados, como el salmón, las anchoas y la trucha, tienen más grasas saludables que otros y también menos mercurio, que puede ser malo para la salud.

¿Cómo elegir alimentos saludables?

Comer una variedad de cada grupo de alimentos le ayudará a obtener los nutrientes que necesita. El Departamento de Agricultura y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos crearon Las Guías Alimentarias para Estadounidenses 2020-2025 para una alimentación saludable. Estas guías son flexibles para ayudarlo a elegir una dieta de bebidas y alimentos nutritivos que le gusten, que estén disponibles en su área y que se ajusten a su presupuesto. También sugieren que las personas de 50 años o más elijan alimentos todos los días entre los siguientes grupos:

Verduras — De 2 a 3½ tazas

Por ejemplo, una taza de verduras en pedacitos es igual a dos tazas de verduras de hojas verdes sin cocinar.

Frutas — De 1½ a 2 tazas

Por ejemplo, media taza de fruta en pedacitos es igual a un durazno fresco de unas 2 pulgadas (5 cm) o ½ taza de uvas.

Granos y cereales — De 5 a 9 onzas

Por ejemplo, una onza de cereales es igual a un panecillo pequeño tipo bagel, una rebanada de pan integral; una taza de cereal en hojuelas listo para comer; o media taza de pasta o arroz cocidos.

Alimentos con proteína — De 5 a 6½ onzas

Por ejemplo, una onza de carne, pescado o ave es igual a un huevo, ¼ de taza de tofu o de frijoles cocidos, ½ onza de nueces o semillas, o 1 cucharada de mantequilla de maní (cacahuete).

Lácteos — 3 tazas de leche sin grasa o baja en grasa

Por ejemplo, 1 taza de leche es igual a una taza de yogur natural, 1½ onza de queso duro o 2 tazas de requesón (cottage cheese).

Aceites — De 5 a 8 cucharaditas

Acuérdese que los alimentos como las aceitunas, las nueces y los aguacates contienen mucho aceite, por lo tanto, se les incluye en este grupo de aceites añadidos al cocinar.

Otros — De 100 a 350 calorías

Esto incluye las calorías de todo tipo de alimentos y bebidas, incluidos los productos de panadería, los dulces y el alcohol. Si come demasiados alimentos ricos en grasas saturadas o azúcares añadidos, ya habrá usado todas las calorías del día y no le quedarán suficientes calorías para los alimentos más nutritivos que debería comer.

Si tiene un problema de salud como una enfermedad cardíaca o diabetes, es posible que su médico quiera que siga una dieta específica. O quizás deba evitar ciertos alimentos porque pueden reducir la eficacia de sus medicamentos. Hable con su médico o un nutricionista sobre los alimentos que puede comer en su lugar.

Una sugerencia: evite las “calorías vacías”. Estas vienen de alimentos y bebidas con muchas calorías, pero pocos nutrientes, por ejemplo, papas fritas, galletas, refrescos y alcohol.

Si tiene la presión arterial alta o tiene riesgo de tenerla, su médico puede recomendarle el plan de alimentación DASH. DASH son las siglas en inglés de Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión. Seguir este plan puede ayudarlo a bajar su presión arterial.

¿Cuánto debo comer?

La cantidad que debe comer depende de qué tan activo usted sea.

Si usted consume más calorías que las que gasta, podría subir de peso. Al mismo tiempo, si usted consume menos calorías de las que gasta, podría bajar de peso.

¿Cuántas calorías diarias necesitan las personas mayores de 60 años?

Para una mujer	Calorías
No físicamente activa	1,600
Moderadamente activa	1,800
Con estilo de vida activo	2,000-2,200

Para un hombre	Calorías
No físicamente activo	2,000-2,200
Moderadamente activo	2,200-2,400
Con estilo de vida activo	2,400-2,600

¿Qué son las calorías? Las calorías son una manera de contar cuánta energía tienen los alimentos. La energía que se obtiene de los alimentos ayuda a realizar las tareas cotidianas. Trate de elegir alimentos con los nutrientes que usted necesita pero sin muchas calorías.

Solo contar calorías no es suficiente. Por ejemplo, una banana mediana, 1 taza de cereal, 1 ½ taza de espinaca cocida, 1 cucharada de mantequilla de maní (cacahuete) y 1 taza de leche descremada (1%) tienen más o menos la misma cantidad de calorías. Pero todos estos alimentos son distintos: tienen diferentes valores nutricionales. La leche tiene más calcio que la banana, la mantequilla de maní tiene más proteína que el cereal. Algunos alimentos pueden hacerlo sentir más lleno o satisfecho que otros.

Comer la cantidad correcta es importante. También debe asegurarse de obtener todos los nutrientes que necesita. Las personas mayores a menudo necesitan menos calorías, pero más nutrientes, lo que hace esencial comer alimentos nutritivos.

Problemas frecuentes que tienen las personas mayores al comer

¿Su plato preferido de pollo sabe diferente? A medida que envejece, su sentido del gusto y el olfato pueden cambiar, y puede parecerle que los alimentos pierden sabor.

Pruebe agregar especias, hierbas o jugo de limón para agregar sabor. Además, los medicamentos pueden cambiar el sabor de los alimentos. También pueden hacerle perder su apetito. Si es así, hable con su médico.

Tal vez algunos de los alimentos que solía comer ya no le hacen bien. Por ejemplo, algunas personas se vuelven intolerantes a la lactosa. Tienen dolor de estómago, gases o diarrea después de comer o beber algo que contenga leche. Su médico puede hacerle una prueba para ver si tiene intolerancia a la lactosa.

¿Le resulta más difícil masticar los alimentos? Si tiene dentaduras postizas, quizás no están bien ajustadas a su boca, o quizás le duelan las encías. Si es así, un dentista puede ayudarle. Mientras tanto, tal vez sea una buena idea comer alimentos más blandos que sean más fáciles de masticar.

¿Las personas mayores necesitan beber agua?

Con la edad, es posible que no tenga sed como antes. Por lo tanto, no espere a tener sed para beber agua y otros líquidos. A menos que su médico le haya dicho que limite los líquidos, beba muchos líquidos como agua, leche o caldo.

Refrigerios saludables

Puede comer refrigerios (meriendas), siempre y cuando sean nutritivos. Si desea un refrigerio por la tarde o después de la cena, coma una fruta o ponga mantequilla de maní o queso crema bajo en grasa sobre un pan tostado integral. No olvide incluir los refrigerios en su conteo diario de alimentos. Por ejemplo, 1 cucharada de mantequilla de maní untada en una rebanada de pan tostado integral cuenta para el grupo de alimentos de proteínas y el grupo de cereales. Algunas ideas para refrigerios saludables incluyen:

- Coma 1 onza de queso con algunas galletas integrales, un recipiente pequeño de yogur bajo en grasa o sin grasa, o una porción de 1 onza de nueces sin sal.
- En lugar de dulces, ponga fruta en el tazón sobre su mesa de centro.
- Mantenga en el refrigerador verduras crudas ya lavadas junto con hummus u otras salsas saludables.
- Para limitar el tamaño de las porciones, no coma directamente de la bolsa. Mida una porción y guarde el resto de la bolsa.
- Cuando esté fuera de casa y quiera un refrigerio, no se deje tentar por una barra de chocolate. Mejor, lleve una mezcla hecha en casa de nueces con frutos secos. Si necesita comprar un refrigerio mientras está fuera de casa, elija una manzana o un banano; la mayoría de las tiendas los tienen.

Trate de tomar líquidos a lo largo del día. Puede tomar una sopa baja en grasa como refrigerio o beber un vaso de agua cuando tome una pastilla. No olvide tomar sorbos de agua, leche o jugo entre bocados durante una comida.

Fibra

La fibra se encuentra en alimentos de origen vegetal: frutas, verduras, frijoles, nueces, semillas y cereales integrales. Comer más fibra puede ayudar a prevenir problemas estomacales o intestinales, como el estreñimiento. También podría ayudar a reducir el colesterol y el azúcar en la sangre.

Es mejor obtener fibra de los alimentos que de suplementos dietéticos. Comience a agregar fibra lentamente. Eso ayudará a evitar gases. Estas son algunas sugerencias para agregar fibra:

- Coma arvejas (chícharos o guisantes), lentejas y frijoles secos cocidos.
- Si es posible, deje la piel en las frutas y las verduras, pero lávelas bien primero.
- Elija frutas en lugar de jugos de frutas.
- Coma panes y cereales integrales.

¿Debo reducir el consumo de sal?

La manera en que las personas obtienen sodio es consumiendo sal. El cuerpo necesita sodio, pero demasiado sodio podría subir la presión arterial en algunas personas. Muchos alimentos contienen sodio, especialmente los ricos en proteínas. La mayoría de las frutas y verduras frescas no contienen mucho sodio. Sin embargo, muchos alimentos enlatados, de caja y preparados tienen sal agregada.

Las personas tienden a comer más sal de la que necesitan. Si tiene 60 años o más, todo lo que necesita en un día es aproximadamente 1 cucharadita de sal de mesa, es decir, 2,300 mg de sodio. Eso incluye todo el sodio en su comida y bebida, no solo la sal que pone en su comida. Si tiene presión arterial alta o prehipertensión, trate de limitar el sodio a 1,500 mg por día, es decir, aproximadamente dos tercios de una cucharadita.

Trate de no agregar sal al cocinar o no dejar el salero en la mesa. Coma menos refrigerios salados y alimentos procesados, como embutidos o fiambres, papas fritas o cenas congeladas.

Busque la palabra “sodio” (no “sal”) en la etiqueta de información nutricional. Elija alimentos con la etiqueta “bajo en sodio” (low sodium), “sin sal añadida” (no salt added), o “sin sal” (unsalted o salt free). La cantidad de sodio en el mismo tipo de alimento puede variar mucho de una marca a otra, así que revise la etiqueta.

Una sugerencia: las especias, las hierbas y el jugo de limón agregan sabor a su comida, sin necesidad de agregar más sal.

Grasa

La grasa en su dieta proviene de dos lugares: la grasa que ya está en los alimentos y la grasa que se agrega cuando cocina. La grasa le da energía y ayuda al cuerpo a funcionar, pero es alta en calorías. Algunos tipos de grasas, como las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, le brindan a su cuerpo nutrientes importantes y pueden ser buenos en las cantidades adecuadas. Otros tipos de grasas, como las grasas trans y las grasas saturadas, pueden ser perjudiciales para la salud. Para reducir la grasa en su dieta:

- Elija cortes de carne, pescado o aves (sin el pellejo) con menos grasa.
- Quite cualquier exceso de grasa antes de cocinar.
- Use productos lácteos y aderezos para ensaladas bajos en grasa o sin grasa.
- Elija grasas no saturadas, como aceite de oliva, canola o aguacate, para cocinar. Revise la etiqueta nutricional.
- No fría los alimentos. Mejor, áselos, hornéelos, fríalos al aire, saltéelos, hiérvalos, o cocínelos al vapor o en el microondas.

Evite la contaminación de los alimentos

A medida que envejece, debe tener especial cuidado de mantener a sus alimentos seguros para comer. Es más difícil combatir infecciones y algunos alimentos contaminados pueden enfermarlo gravemente.

Tenga cuidado con la carne, las aves, los mariscos y los huevos crudos. Manténgalos separados de los alimentos que no se cocinarán o que ya están cocinados. Use agua caliente con jabón para lavarse las manos, y lave las herramientas y las superficies de trabajo mientras cocina.

No dependa del olor o del sabor de la comida para saber si está en mal estado. Intente poner fechas en los alimentos en su refrigerador. Verifique la fecha de caducidad de los alimentos. Si tiene dudas, bótelos a la basura.

Asegúrese de poner los alimentos en el refrigerador no más de dos horas después de comprarlos o cocinarlos. Consuma las sobras dentro de tres o cuatro días o congélelas.

¿Me alcanzará el presupuesto para comer bien?

Si su presupuesto es limitado, un poco de planificación puede ayudarle a poder pagar los alimentos que debe comer. Aquí le damos algunas sugerencias:

- Compre sólo los alimentos que necesita. Escriba una lista, así no compra de más.
- Trate de comprar al por mayor, pero solo compre un tamaño que pueda usar antes de que se eche a perder.
- Considere las marcas de la tienda, que a menudo cuestan menos que las marcas reconocidas.

- Planifique sus comidas en torno a los alimentos que están en oferta. Use cupones cuando pueda y pregunte en su supermercado local si tienen un descuento para personas mayores.
- Divida las sobras en porciones pequeñas, etiquételas con la fecha y congélelas para usarlas dentro de unos pocos meses.

Hay programas del gobierno federal para ayudar a las personas con bajos ingresos a comprar comestibles. Para obtener más información sobre estos programas o encontrar su agencia local sobre el envejecimiento, comuníquese con el programa de Eldercare Locator.

Para más información sobre la alimentación saludable

MedlinePlus

(MedlinePlus en español)

NIH National Library of Medicine

(Biblioteca Nacional de Medicina)

www.medlineplus.gov (en inglés)

<https://medlineplus.gov/spanish> (en español)

National Institute on Aging

(Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento)

800-222-2225

800-222-4225 (TTY)

niaic@nia.nih.gov

www.nia.nih.gov (en inglés)

www.nia.nih.gov/espanol (en español)

Visite www.nia.nih.gov/espanol para encontrar más información del NIA sobre la salud y el envejecimiento y suscríbese para recibir alertas por correo electrónico. Visite <https://order.nia.nih.gov/es> (en español)



National Institute
on Aging

NIH...Turning Discovery Into Health® Agosto 2023