



NUTRICIÓN EN ADULTOS MAYORES

Lic. Nutrición Gabriela Gutiérrez

La esperanza de vida de la población ha aumentado considerablemente en nuestra Sociedad.



Una alimentación equilibrada contribuye a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, a prevenir y tratar enfermedades.

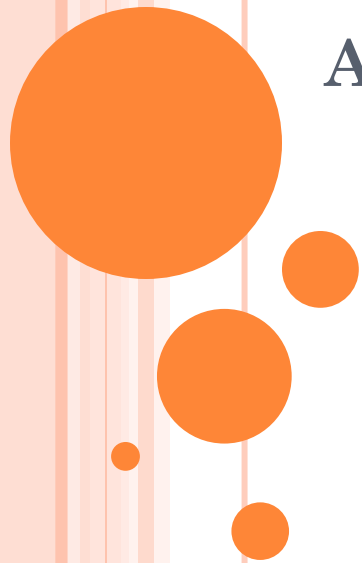


EL ENVEJECIMIENTO ES UN PROCESO NATURAL Y PROGRESIVO DEL SER HUMANO

La vejez es una etapa de la vida donde se producen alteraciones estructurales y funcionales en los diversos tejidos del organismo.



**¿POR QUÉ ES IMPORTANTE UNA
ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA EN
ADULTOS MAYORES?**



Porque con el envejecimiento se producen alteraciones funcionales que pueden llevarnos a un estado de Desnutrición o Malnutrición.

Porque se puede mejorar el seguimiento de distintas enfermedades y prevenir futuras crisis.

Porque mejora la calidad de vida.

Porque preserva la independencia funcional.





CAMBIOS BIOLÓGICOS, PSIQUICOS Y SOCIALES EN ADULTOS MAYORES

CAMBIOS BIOLÓGICOS: EN EL APARATO DIGESTIVO



- Disminuye el número y función de las papilas gustativas y la capacidad olfativa.
- Disminuye la producción de saliva.
- Pérdida de piezas dentarias. Se altera la capacidad de masticación, lo que dificulta el consumo de algunos alimentos.
- Disminuye el movimiento peristáltico del Esófago y el tránsito de los alimentos se lentifica.



CAMBIOS BIOLÓGICOS: EN EL APARATO DIGESTIVO



- Cambios en la mucosa gástrica y en las glándulas digestivas, descenso en la capacidad funcional digestiva.

Hay una menor secreción de ácido clorhídrico del estómago y sensación de mayor saciedad con menor ingesta.

- Disminuye la motilidad intestinal. Disminución de la superficie de absorción, menor capacidad de transporte de nutrientes.
- Atrofia del músculo propulsor y cambios en las células secretoras de moco que provocan cambios estructurales (divertículos) y funcionales (estreñimiento).



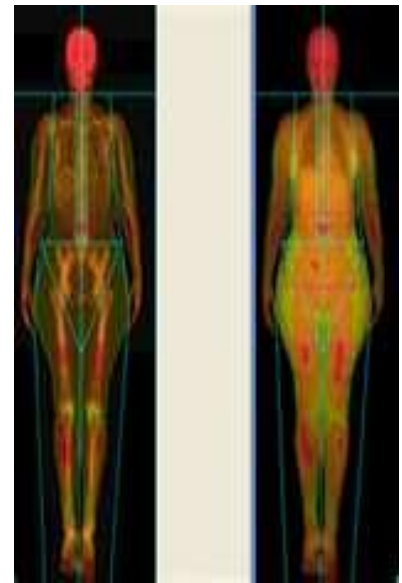
CAMBIOS BIOLÓGICOS: EN EL METABOLISMO

- Disminución del metabolismo basal entre el 10 y 20 % entre los 30 y 75 años, debido a la menor masa muscular.
- Intolerancia a la lactosa.
- Pérdida de la capacidad de aumentar la absorción intestinal de calcio cuando la ingesta es deficitaria.



CAMBIOS BIOLÓGICOS: EN LA COMPOSICIÓN CORPORAL

- Pérdida de masa corporal a expensas del músculo.
- Aumento de la grasa corporal.
- Disminuye la masa ósea por cambios en el metabolismo óseo, alteraciones endocrinas y por la absorción deficiente o ingesta inadecuada de calcio.
- Disminuye la Talla. A partir de los 60 años, disminuye 1cm por cada década.



CAMBIOS PSICOLÓGICOS Y SOCIALES



- Enlentecimiento de los procesos de aprendizaje.
- Dificultad para adaptarse a los cambios del medio que los rodea.
- Retiro laboral, con la pérdida de roles ocupacionales o profesionales.
- Disminución de los Ingresos.
- Aumento progresivo de las dificultades para la selección, preparación y consumo de los alimentos.
- Aislamiento social.



Es importante un plan alimentario equilibrado, seleccionar cuidadosamente los alimentos y planificar las comidas del día.

Al disminuir la actividad física en la madurez, se requiere consumir menos calorías. Al envejecer se produce una pérdida de masa muscular y un aumento del porcentaje de la grasa corporal.

El apetito disminuye, por esto no solo se debe planificar una alimentación equilibrada sino también **ATRACTIVA** considerando los gustos y preferencias de cada uno.



Cuando los adultos mayores incorporan dietas saludables pueden revertirse o retrasarse muchos de los cambios asociados al proceso de envejecimiento, asegurando de este modo, que muchos de ellos puedan continuar viviendo en forma independiente y disfrutando de una buena calidad de vida, que les permita compartir activamente dentro de la familia y de la comunidad.



GUÍAS ALIMENTARIAS



“La Gráfica de la Alimentación Saludable”

- **Primer grupo: Legumbres secas** (arvejas, lentejas, porotos o guisantes, soja y garbanzos) **Cereales integrales** (arroz, avena, cebada, maíz y trigo) y derivados (harina, fideos, pan integral).
- **Segundo grupo: verduras y frutas.**
- **Tercer grupo: Lácteos Descremados y deslactosados.** Leche, yogur y queso.
- **Cuarto grupo: carnes magras, pescados y clara de huevo.**
- **Quinto grupo: aceites y grasas.**
- **Sexto grupo: azúcar y dulces.**
- **El AGUA representa la base de la vida**



VALORACIÓN NUTRICIONAL

- **Cribado nutricional**
- **Índice de Masa Corporal**
- **Mediciones Antropométricas**
- **Porcentaje de Pérdida de peso**
- **Parámetros Bioquímicos**
- **Parámetros clínicos**



INGESTA RECOMENDADAS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES

Las necesidades dietéticas recomendadas para las personas mayores siguen siendo fuente de controversias por los escasos estudios que incluyen a este grupo etario.

Energía

Edad (años)	Necesidades de Ingesta energéticas (Cal/día)	
60 - 69	Varones 2400	Mujeres 2000
70 - 79	Varones 2200	Mujeres 1900
> 80	Varones 2000	Mujeres 1700

Las necesidades de energía disminuyen un 10% por década a partir de los 60 años.



REQUERIMIENTO DE MACRONUTRIENTES

- **Proteínas**

Debe representar el 20% del Valor Calórico Total.

- **Hidratos de Carbono**

- Deben representar del 50 - 60% del Valor Calórico Total.

- Fibra: 20 - 35 gr / día

Grasas

- No deben sobrepasar el 25% del Valor Calórico Total. Consumo de grasas poliinsaturadas , omega 3 y 6, frente a las saturadas.

- Colesterol: hasta 300 mg / día.



REQUERIMIENTO DE MICRONUTRIENTES



Las necesidades mas relevantes son

- Fósforo: 1000 mg
- Vitamina D: 800 UI
- Sodio: 1.5 a 2 gr
- Vitamina C: 60 mg
- Potasio: 125 - 850 mg
- Vitamina B1: 1 mg
- Calcio: 1500 mg
- Vitamina B6: 2.5 mg
- Hierro: 15 mg
- Vitamina B12: 3 mg
- Zinc: 15 mg
- Folatos: 200 microgramos
- Vitamina A: 5000 UI



REQUERIMIENTO HÍDRICO

Líquidos

- En condiciones normales, 1 ml por caloría consumida.

2 a 2,5lts por día

Sin incluir las infusiones

Con la edad, la sensación de sed disminuye. El agua es esencial para el buen funcionamiento de los riñones, evita la deshidratación, mantiene la temperatura corporal normal y ayuda a la digestión.

Tome 6 a 8 vasos de agua al día, aunque no tenga sed.



¿POR QUÉ COMER CARNES COMO PESCADO O POLLO?



- Porque contienen proteínas, hierro y zinc.
- Sirven para renovar y reparar los tejidos del cuerpo, prevenir la anemia y defenderse de las enfermedades.
- Las grasas del pescado, del tipo omega 3, ayudan a prevenir las enfermedades del corazón. (Atún, jurel o caballa al menos 2 veces por semana. Cocción a la plancha, vapor u horno)
- Puede sacar el exceso de sal del pescado en conserva lavándolo en un colador fino.
- Las carnes rojas altas en grasas (vacuno, cerdo y cordero), embutidos, las vísceras (hígado, riñones y sesos) y la yema de huevo contienen grasas saturadas y colesterol, peligrosos para el corazón. Cómalos sólo en ocasiones especiales y en muy pequeña cantidad.

¿QUÉ HAY QUE SABER DE LAS GRASAS Y ACEITES?



El aceite contiene ácidos grasos esenciales para la salud, incluya una pequeña cantidad en su alimentación diaria. Use de preferencia aceites de canola que contienen grasas omega 3, oliva u otro aceite vegetal que contiene omega 6 y 9.

La manteca, crema, mayonesa, paté y productos de pastelería como crema, aportan grasas saturadas y colesterol, además de calorías. Déjelos sólo para ocasiones especiales, al igual que las frituras.





¿Por qué tomar leche?

La leche o el yogur son necesarios en todas las etapas de la vida, porque contienen proteínas para reparar y renovar los tejidos y calcio, esencial para mantener los huesos sanos y prevenir la osteoporosis.

De 2 a 3 tazas de leche o yogur descremados diarios, aportan el calcio que necesita según la Organización Mundial de la Salud.





¿Cuánta sal consumir?

En muchas personas el exceso de sal se asocia a hipertensión. Se recomienda disminuir el consumo de alimentos preparados con mucha sal, como los alimentos enlatados, las galletas saladas y las comidas preparadas.

- Lea siempre la etiqueta de los alimentos que compra. Prefiera aquellos que contienen menos sodio (sal).
- Requerimiento varia entre 1,5 a 2gr Sodio
- Cada gramo de sal contiene 400mg de sodio



PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA EL ADULTO MAYOR

2 A 3 tazas de leche o yogur descremado

(un yogur, un trozo de quesillo o una rebanada de queso reemplazan una taza de leche)

1 presa de pescado fresco o en conserva, o pollo o pavo o 1 huevo
(El día que coma legumbres o huevo, no necesita comer carne)

2 platos de verduras, crudas o cocidas

2 a 3 frutas o jugos de frutas naturales, preferentemente frutas de estación

1 ½ a 2 panes, miñones, de preferencia integrales o pan francés.

1 a 1 ½ tazas de legumbres cocidas dos veces por semana. El resto de los días puede comer arroz, fideos, sémola o papas cocidas en cantidad moderada

Una pequeña cantidad de aceite para cocinar y condimentar las ensaladas

Muy poca azúcar

6 a 8 vasos de agua

PRINCIPIOS DE LA NUTRICIÓN EN ADULTOS MAYORES

Realizar una alimentación:

- Suficiente para cubrir las necesidades y mantener el peso corporal en parámetros normales.
- Completa incluyendo alimentos de todos los grupos.
- Armónica, guardando relación entre el consumo de los distintos alimentos.
- Adecuada, a la situación del adulto mayor.



SUPLEMENTACIÓN

- No siempre es fácil para los adultos llevar una alimentación completa y balanceada. A veces es necesario complementar su alimentación. Para ello el avance tecnológico de los alimentos ha desarrollado suplementos dietarios que brindan y aseguran el aporte de nutrientes (macro y micronutrientes) según el requerimiento diario.
- Ante cualquier duda consultar a su médico de cabecera.



RECOMENDACIONES

- Evitar los excesos en la alimentación.
- Realizar como mínimo cuatro comidas diarias.
- Consumir lácteos con bajo contenido de grasas.
- Seleccionar preferentemente carnes blancas (pollo, pescado).
- Incluir frutas y verduras diariamente.
- Evitar el consumo excesivo de: grasas de origen animal, sal de mesa, azúcar, dulces, golosinas y bebidas alcohólicas.
- Incluir aceite vegetal crudo diariamente, 1 cucharada tipo postre.
- Consumir abundantes líquidos (mínimo 2 litros por día).
- Comer despacio, masticar bien cada bocado
- Conservar el placer por comer.



MEJORE SU CALIDAD DE VIDA

- No fumar
- Limitar el consumo de alcohol
- Mantener un peso normal (evite el sobrepeso y la obesidad)
- Realizar actividad física regular y mantenida en el tiempo
- Mantener una alimentación saludable
- Tomar bastante agua



Salir a caminar con los vecinos o amigos es bueno para su salud y le ayuda a pasarlo bien. Recuerde que la actividad física regular ayuda a su corazón.

BIBLIOGRAFÍA

- Aleman Mateo H. y col. Antropometría y composición corporal en personas mayores de 60 años. Importancia de la actividad física. Salud Pública de México 41; 4: julio 1999.
- F Becerra F. Valoración antropométrica en el anciano del nuevo milenio. Lecturas sobre Nutrición 8 (3): 71 - 75, 2001.
- FAO. Necesidades humanas de energía. Manual para planificadores y Nutricionistas. Roma 1996.
- Mahan K., Escott - Stump S. Nutrición y Dietoterapia de, Krause. 10 ma. Edición. McGraw-Hill Interamericana. 2001. Mexico.
- Schlenker, E. Nutrición en el anciano. 2 da. Edición. Doyma Libros. España, 1994.





MUCHAS GRACIAS!!!

