

Vivir Mejor la Tercera Edad

Comer saludablemente después de los 50 años

Elegir alimentos saludables es hacer algo inteligente, isin importar la edad que tenga!

He aquí algunos consejos para ayudarle a empezar:

- Coma verduras y frutas de muchos colores y tipos diferentes.
- Asegure que por lo menos la mitad de los granos que come son granos integrales.
- Coma solamente pequeñas cantidades de grasas sólidas y alimentos con azúcar agregada. Limite las grasas saturadas (halladas principalmente en alimentos que provienen de los animales) o las grasas trans (halladas en alimentos como productos horneados comprados en los mercados y algunas margarinas).
- Coma grasas “buenas” (poli y monoinsaturadas), como las que se encuentran en las semillas, nueces, aguacates y pescados grasos como el salmón. Cualquiera de las grasas agregadas al cocinar deben provenir de aceites de plantas como el aceite de oliva, canola, maíz o vegetal.

- Coma mariscos dos veces a la semana. Los peces pequeños, como las sardinas o las truchas, o los peces criados en granjas (consulte la etiqueta) contienen menos mercurio que los peces grandes, como el atún. El mercurio puede ser dañino.

Elija los alimentos de manera inteligente

Comer una variedad de alimentos de cada grupo de alimentos le ayudará a obtener los nutrientes que necesita. *Las Guías Alimentarias para los Norteamericanos de 2015-2020* del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) y del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, por sus siglas en inglés) describen patrones de alimentaciones saludables.

Usted crea un patrón de alimentación saludable eligiendo buenas opciones de alimentos y bebidas todos los días. Estas guías son flexibles para ayudarle a elegir una dieta de alimentos y bebidas nutritivos que le gusten, que estén disponibles en su área y que se ajusten a su presupuesto.

Las Guías Alimentarias sugieren que las personas de 50 años de edad o mayores elijan todos los días alimentos de la siguiente lista:

Frutas—1½ a 2½ tazas

¿Qué equivale a media taza de frutas cortadas en trozos? Un melocotón de 2 pulgadas o 16 uvas.

Verduras—2 a 3½ tazas

¿Qué equivale a una taza de verduras cortadas en trozos? Dos tazas de verduras crudas de hojas.

Granos—5 a 10 onzas

¿Qué equivale a una onza de granos? Un bagel pequeño, una rebanada de pan integral, una taza de hojuelas de cereal listas para comer fortificadas con vitaminas y minerales, o media taza de arroz o pasta cocidos.

Alimentos con proteínas—5 a 7 onzas

¿Qué equivale a una onza de carne, pescado o aves? Un huevo, un cuarto de taza de frijoles cocidos o tofu, media onza de nueces o semillas, o 1 cucharada de mantequilla de maní.

Productos lácteos—3 tazas de leche descremada o de leche baja en grasa

¿Qué equivale a una taza de leche? Una taza de yogur natural o 1½ a 2 onzas de queso. Una taza de queso tipo requesón equivale a media taza de leche.

Aceites—5 a 8 cucharaditas

¿Qué equivale al aceite agregado al cocinar? Alimentos tales como aceitunas, nueces y aguacates contienen mucho aceite.

Grasas sólidas y azúcares agregados y sodio (sal)—use pequeñas cantidades de grasas sólidas, azúcares agregados y sal

Si come demasiados alimentos que contienen grasas sólidas y azúcares agregados, no le quedarán suficientes calorías para los alimentos más nutritivos que debería comer.

Es posible que el médico quiera que usted siga una dieta especial porque tiene un

problema de salud, como una enfermedad cardíaca o diabetes. O tal vez le hayan dicho que evite comer ciertos alimentos porque estos pueden alterar la eficacia de los medicamentos. Hable con el médico o un dietista certificado, o sea, un especialista en nutrición, sobre los alimentos que sí puede comer en su lugar.

Un consejo: Evite las “calorías vacías”. Estos son alimentos y bebidas que contienen muchas calorías pero no muchos nutrientes, como por ejemplo, papas fritas y productos similares, galletas, refrescos gaseosos y alcohol.

Si tiene la presión arterial alta o está en riesgo de tenerla alta, su médico puede recomendarle el plan de alimentación DASH (Dieta para detener la hipertensión, DASH, por sus siglas en inglés). Seguir este plan puede ayudarle a reducir la presión arterial. Consulte la sección *Para más información* para obtener más información sobre el plan de alimentación DASH.

¿Cuánto debo comer?

La cantidad que debe comer depende de lo activo que usted es. Si consume más calorías de las que su cuerpo utiliza, aumentará de peso.

¿Qué son las calorías? Las *calorías* son una manera de contar la cantidad de energía que un producto alimenticio contiene. La energía que obtiene de los alimentos le ayuda a hacer las cosas que necesita hacer todos los días. Intente elegir alimentos que tengan

muchos de los nutrientes que necesita, pero no muchas calorías.

Simplemente contar calorías no es suficiente para escoger las opciones de manera inteligente. Piense en esto: un banano mediano, 1 taza de hojuelas de cereal, 1½ tazas de espinacas cocinadas, 1 cucharada de mantequilla de maní o 1 taza de leche con 1% de grasa tienen todos más o menos el mismo número de calorías. Pero esos alimentos son diferentes de muchas maneras. Algunos tienen más nutrientes que otros. Por ejemplo, la leche le proporciona más calcio que un banano, y la mantequilla de maní le proporciona más proteína que el cereal. Algunos alimentos pueden hacerle sentir más lleno que otros.

¿Cuánta comida tengo en mi plato?

¿Cómo se compara la cantidad de comida en su plato con la cantidad que debe comer?

Aquí hay algunas maneras de ver cómo se compara la cantidad de comida en su plato:

- 1 baraja de naipes = 3 onzas de carne o aves
- Media bola de béisbol = media taza de frutas, arroz o pasta
- 1 bola de béisbol = 1 taza de ensalada de hojas verdes
- 4 dados = 1½ onzas de queso
- La punta del dedo índice = 1 cucharadita de mantequilla o margarina
- 1 bola de ping pong = 2 cucharadas de mantequilla de maní

Problemas comunes que los adultos mayores tienen a la hora de comer

¿Le sabe diferente su plato favorito de pollo? A medida que envejece, su sentido del gusto y del olfato puede cambiar, y le puede parecer que los alimentos han perdido el sabor. Pruebe usar extra especias, hierbas o

¿Cuántas calorías necesitan cada día las personas mayores de 50 años?

Una mujer:

- Que no es activa físicamente necesita cerca de 1,600 calorías
- Que es algo activa necesita cerca de 1,800 calorías
- Que tiene un estilo de vida activo necesita cerca de 2,000-2,200 calorías

Un hombre:

- Que no es activo físicamente necesita cerca de 2,000 calorías
- Que es algo activo necesita cerca de 2,200-2,400 calorías
- Que tiene un estilo de vida activo necesita cerca de 2,400-2,800 calorías

Un consejo: Trate de hacer por lo menos 150 minutos (2½ horas) de actividad física cada semana. La actividad física se puede dividir en sesiones de 10 minutos varias veces al día, la mayoría de los días.

jugo de limón para agregar sabor. Además, los medicamentos pueden cambiar el sabor de los alimentos. También pueden hacer que se sienta menos hambriento. Hable con el médico si esto es un problema.

Tal vez algunos de los alimentos que solía comer ahora le caen mal. Por ejemplo, algunas personas desarrollan intolerancia a la lactosa. Tienen dolor de estómago, gases o diarrea después de comer o beber algo que contiene leche. El médico puede hacerle una prueba para determinar si usted padece de intolerancia a la lactosa.

¿Le cuesta más masticar la comida? Si tiene dentaduras postizas, puede ser que no le calzan bien o que tiene las encías adoloridas. Si es así, un dentista puede ayudarle. Mientras tanto, tal vez desee comer alimentos más suaves que sean más fáciles de masticar.

¿Los adultos mayores necesitan tomar agua?

Con la edad, su habilidad de sentir sed puede disminuir un poco. No espere hasta que sienta sed para tomar agua. A menos que el médico le haya indicado que limite los líquidos, tome muchos líquidos como agua, leche o caldo.

Intente agregar líquidos durante el día. Podría tratar de tomar sopa como un bocadillo o beber un vaso de agua antes de hacer ejercicio o trabajar en el jardín. No olvide tomar sorbos de agua, leche o jugo durante las comidas.

¿Qué debo saber sobre los alimentos con fibra?

La fibra se halla en alimentos provenientes de las plantas como frutas, verduras, frijoles, nueces, semillas y granos integrales. Comer más fibra puede prevenir problemas estomacales o intestinales, como el estreñimiento. Es posible que también ayude a reducir el colesterol, así como el azúcar en la sangre.

Es mejor obtener la fibra de los alimentos que de suplementos dietéticos. Empiece a agregar fibra gradualmente. Eso le ayudará a evitar los gases estomacales. He aquí algunos consejos para agregar fibra:

- Consuma a menudo frijoles, chícharos (arvejas) y lentejas cocinados.
- Si es posible, no le quite la cáscara a las frutas o verduras, pero lávelas antes de comerlas.
- escoja frutas enteras en lugar de jugos de frutas.
- Consuma panes y cereales de granos integrales.
- Tome muchos líquidos para ayudar a la fibra a pasar por sus intestinos.

¿Debo reducir la cantidad de sal que consumo?

La manera usual en que las personas obtienen sodio es consumiendo sal. El cuerpo necesita sodio, pero demasiada cantidad puede elevar la presión arterial en algunas

personas. Muchos alimentos contienen algo de sodio, especialmente aquellos que son ricos en proteína. Sin embargo, la mayoría de las frutas y verduras frescas no tienen mucho sodio. A muchos de los alimentos enlatados, empaquetados y preparados se les agrega sal.

Las personas tienden a consumir más sal de la que necesitan. Si usted tiene 51 años de edad o más, todo lo que necesita cada día es cerca de dos tercios de una cucharadita de sal de mesa, o sea, 1,500 miligramos (mg) de sodio. Eso incluye todo el sodio en sus comidas y bebidas, no solo la sal que usted agrega.

Trate de no agregar sal cuando cocina o come. Hable con el médico antes de usar sustitutos de sal. Algunos contienen sodio y la mayoría contienen potasio, el cual también debe ser limitado por algunas personas. Coma menos bocadillos salados y alimentos procesados, tales como carnes frías procesadas, papas fritas o cenas congeladas.

Busque la palabra sodio, no sal, en la etiqueta de información nutricional. Elija alimentos rotulados “bajo en sodio”. La cantidad de sodio en el mismo tipo de alimento puede variar mucho entre las diferentes marcas, por lo tanto, revise la etiqueta.

Un consejo: Las especias, hierbas y el jugo de limón pueden agregar sabor a sus comidas, de manera que no echará de menos la sal.

¿Qué debo saber sobre la grasa?

La grasa en su dieta proviene de dos lugares: la grasa ya contenida en los alimentos y la grasa que usted agrega cuando cocina. Algunos tipos de grasas, como las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, le proporcionan a su cuerpo nutrientes importantes y pueden ser buenos para usted en las cantidades correctas. Otros tipos de grasas, como grasas *trans*, grasas saturadas o grasas de animales, pueden ser perjudiciales para la salud. La grasa le da energía y le ayuda a su cuerpo a utilizar ciertas vitaminas, pero tiene muchas calorías. Para reducir la grasa en su dieta:

- Elija cortes de carne, pescado o aves (con el pellejo removido) que contengan menos grasa. Recorte la grasa extra antes de cocinar el alimento.
- Use productos lácteos y aderezos para ensaladas bajos en grasa.
- Use ollas y sartenes antiadherentes y cocine sin agregar grasa.
- Elija una grasa no saturada (como aceite de oliva, canola o vegetal) al cocinar. Revise la etiqueta.
- En lugar de freír los alimentos, trate de asarlos, rostizarlos, hornearlos,

saltearlos, cocinarlos al vapor o en el microondas, o hervirlos.

Conserve la seguridad de los alimentos

A medida que envejece, debe ser especialmente cuidadoso y conservar sus alimentos en estado seguro para poder comerlos sin peligro. Es más difícil para usted combatir las infecciones y algunos alimentos podrían enfermarle gravemente. Hable con el médico o un dietista certificado sobre los alimentos que debe evitar.

Maneje los alimentos crudos con cuidado. Manténgalos separados de los alimentos que no se cocinarán o que ya están cocinados. Use agua caliente con jabón para lavar sus manos, los utensilios y las superficies de trabajo mientras cocina.

No dependa de oler o probar los alimentos para determinar si se han descompuesto. Trate de ponerles fecha a los alimentos que coloca en el refrigerador. Revise la “fecha límite de uso” de los alimentos. Si tiene alguna duda, bote el alimento a la basura.

Asegure de colocar los alimentos en el refrigerador no más de 2 horas después de haber sido cocinados.

¿Puedo darme el lujo de comer adecuadamente?

Si su presupuesto es limitado, es posible que tenga que planear un poco

para poder pagar por los alimentos que debe comer. He aquí algunas sugerencias:

- Compre solamente los alimentos que necesita. Hacer una lista de compras le ayudará a lograr eso.
- Compre solamente la cantidad de alimentos que usará.
- Escoja alimentos con etiquetas simples (de marcas genéricas) o de marcas de tienda. A menudo estos cuestan menos que los de marcas famosas.
- Planee sus comidas teniendo en cuenta los alimentos que están en oferta.
- Divida la comida que sobra en pequeñas porciones, márkelas y póngales la fecha y congélelas para usarlas durante los próximos meses.

El Gobierno Federal tiene disponibles programas para ayudar a las personas de bajos recursos a comprar comestibles. Para obtener más información sobre estos programas o localizar la Agencia sobre el Envejecimiento de su área, contacte al Localizador de Centros de Atención para Adultos Mayores (Eldercare Locator).

Para más información

Para aprender más sobre la dieta DASH:

Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre

(National Heart, Lung, and Blood Institute)

1-301-592-8573

nhlbiinfo@nhlbi.nih.gov

www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/dash

Para obtener información sobre nutrición, programas de comidas o ayuda con las compras, consulte los siguientes recursos. Las organizaciones que tienen información solamente en inglés están marcadas con un asterisco (*).

Localizador de Centros de Atención para Adultos Mayores (Eldercare Locator*)

1-800-677-1116 (línea gratis)
www.eldercare.gov

Sitios del Gobierno Federal en el internet sobre nutrición:

www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish
Obtenga recursos sobre la alimentación saludable.

https://espanol.foodsafety.gov—Aprenda cómo cocinar y comer de manera segura.

https://healthfinder.gov/espanol—Obtenga consejos sobre cómo seguir un estilo de vida más saludable.

www.nutrition.gov/es/inicio—Obtenga más información sobre la alimentación saludable, la compra de alimentos y los programas de asistencia, y sobre temas de salud relacionados con la nutrición.

Biblioteca Nacional de Medicina MedlinePlus (National Library of Medicine MedlinePlus)

www.medlineplus.gov/spanish

Centro de Información de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA Food and Nutrition Information Center)

National Agricultural Library
1-301-504-5414
fnic@ars.usda.gov
www.nutrition.gov/es/inicio

Para más información sobre la salud y el envejecimiento, inclusive nutrición y ejercicio, comuníquese con el:

Centro de Información del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento (National Institute on Aging Information Center)

1-800-222-2225 (línea gratis)
1-800-222-4225 (TTY/línea gratis)
niaic@nia.nih.gov
www.nia.nih.gov/espanol
www.nia.nih.gov/Go4Life

Visite el sitio *www.nia.nih.gov/espanol* para obtener más información del NIA sobre la salud y el envejecimiento. Visite el sitio *https://order.nia.nih.gov* para solicitar publicaciones gratuitas impresas.



National Institute
on Aging

NIH...Turning Discovery Into Health®
Octubre 2017