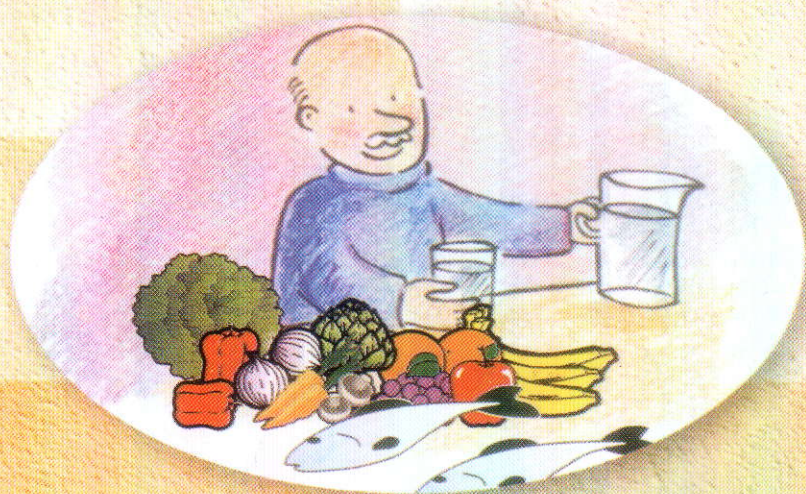


*Por un envejecimiento activo,
productivo y saludable*



AUTOCUIDADO NUTRICIONAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

CARTILLA 6



MIMDES

Ministerio de la Mujer y
Desarrollo Social

**EL PERU
AVANZA**

Nuestro agradecimiento y reconocimiento a todos los profesionales que participaron en la elaboración de esta cartilla y al equipo técnico de la DIPAM.

Cartilla N° 6: Autocuidado nutricional de las personas adultas mayores

Dra. Susana Pinilla Cisneros

Ministra de la Mujer y Desarrollo Social

Dra. Dolores Tasayco Arana

Viceministra de la Mujer

Dra. Sarah María Vega Sánchez

Directora General de Familia y Comunidad

Mg. Elia Victoria Luna del Valle

Directora de Personas Adultas Mayores

Segunda edición - Enero 2008

Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social

Dirección de Personas Adultas Mayores

Jr. Camaná 616 Lima - Perú

Teléfono: 501-200/7024

Página web: www.mimdes.gob.pe

Tiraje: 1,000 ejemplares

Publicación sin fines de lucro

Hecho el depósito legal

Ley 26905 - Biblioteca Nacional del Perú

Industrias Gráficas Ausangate S.A.C.

Jr. Lima 631 (Conde de Superunda) Lima 1 - Perú

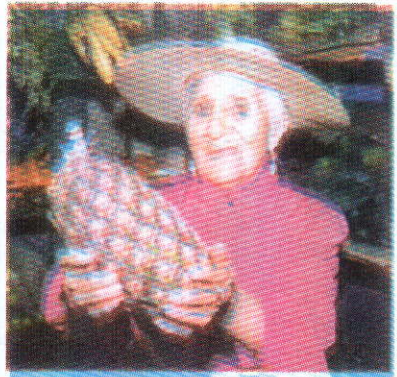
Nutrición y Envejecimiento

Con el transcurso de los años, nuestra calidad de vida y salud dependerá mucho del tipo de alimentación recibida.

Las enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes, la hipertensión, el colesterol alto y el cáncer, entre otras, tienen relación con el tipo de dieta que consumimos.

Cambios corporales con el envejecimiento

A medida que tenemos más edad, en nuestro organismo se producen cambios, vamos perdiendo volumen corporal, a expensas principalmente de la pérdida de la masa muscular, los huesos se tornan débiles, nuestra talla disminuye y nos volvemos menos activos.



Requerimientos

Lo que necesita nuestro cuerpo

Los cambios en el cuerpo y la disminución de la actividad física van a producir variaciones en nuestras necesidades a la hora de nutrirnos. Las personas adultas mayores necesitamos menos calorías y un poco más de proteínas que los jóvenes. Las necesidades de vitaminas y minerales son mayores, esencialmente necesitamos calcio, vitamina D y el Complejo B, por lo que debemos comer alimentos que las contengan.

A veces, con la edad, sentimos poca sed o simplemente no tenemos sed, por eso es que podemos estar tomando poca agua, cuando en realidad necesitamos tomar más para cubrir nuestras necesidades. Aún si tenemos problemas de incontinencia, prostatismo, diarreas, no debemos reducir nuestro consumo de agua, salvo que el médico así lo indique.



Alimentación saludable

Alimentación saludable

El tipo de alimentación tradicional en nuestro país, hasta hace pocos años, era una dieta abundante en alimentos de origen local como la papa, la yuca, el maíz, la quinua, el mote. Las carnes eran escasas y las frituras eran una manera excepcional de preparar las comidas. Además se consumía menos sal, azúcar y se bebían más infusiones.

Pues bien...

Debemos volver a nuestra alimentación tradicional que es más sana, e incorporar frutas y verduras en abundancia.

Este tipo de alimentación ayudará a lograr un envejecimiento saludable y a mantener la buena salud en los adultos mayores.

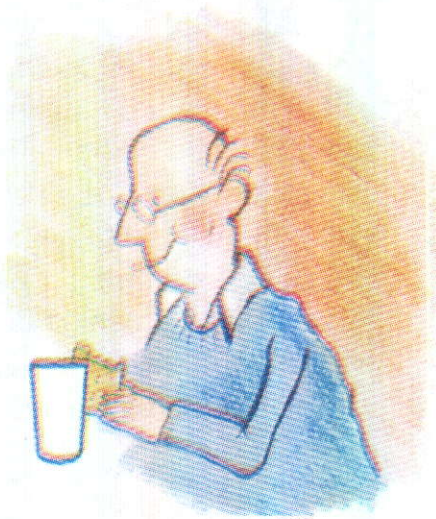


Cómo organizar una alimentación saludable

Según la pirámide nutricional para personas mayores, es recomendable organizar nuestra alimentación en el siguiente orden:

1. Consumir más **agua**, por lo menos 6 a 8 vasos por día, no olvidemos esta indicación, pues en los adultos mayores la sensación de sed puede ser muy rara. Salvo contraindicación médica.
2. El consumo de **cereales** la base de una alimentación saludable a toda edad. Debemos consumir más este tipo de alimentos (maíz, trigo, cebada, arroz, avena, etc.), y hacerlo en la forma más asequible en nuestro medio (cancha, machca, pan integral, etc.)
3. En tercer lugar, en nuestras comidas diarias deben estar **las verduras, las hortalizas y las frutas**. Los adultos mayores de nuestro medio consumimos poca cantidad de éstos, por eso es necesario cambiar nuestros hábitos y consumirlas diariamente.
4. En cuarto lugar están los **alimentos derivados de origen animal**, por ejemplo: la leche de vaca y sus derivados como el queso, yogurt, mantequilla, también están los huevos y las carnes, de preferencia sin grasa.

5. En último lugar están los **aceites, la sal, el azúcar refinada**. De ellos, debemos consumir sólo lo necesario y escogiendo los menos dañinos, por ejemplo: preferir el aceite de girasol y no consumir manteca, el azúcar rubia en lugar de la refinada.
6. Está demostrado lo beneficioso que es complementar nuestra dieta con nutrientes como el **calcio, la vitamina D y algunos componentes del complejo B**. Debemos tratar de consumir alimentos que los contengan, es importante no olvidar consumirlos, sobre todo porque en nuestra dieta muchas veces son escasos. Por ejemplo: acelgas, espinacas, brócoli, queso fresco y cereales integrales.
7. Consumir alimentos ricos en fibra, ello es muy recomendable para combatir el estreñimiento, entre los alimentos más aconsejables están las verduras, todas las frutas, de manera especial los guindones, cereales como la avena y el trigo, esta dieta se puede complementar con el pan integral.



Algunos Consejos Útiles Para una alimentación sana

1. Consuma alimentos bajos en grasa y colesterol

Consumamos **pescado** con más frecuencia, por cuanto ayudan por su contenido de grasas insaturadas tipo Omega-3, para combatir enfermedades degenerativas cerebrales, por ejemplo la enfermedad de Alzheimer.



Pollo sin piel: hasta 2 a 3 veces por semana.

Utilice aceite vegetal, puede ser de:

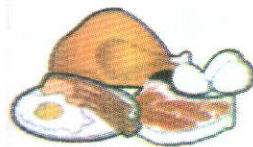
Soya, maíz, girasol o de oliva para su ensalada, no para freír, pues estos aceites al calentarse se saturan, es decir se vuelven dañinos para la salud.

Disminuya el consumo de los siguientes alimentos:

Embutidos: salchichas, chorizos, y toda carne rica en grasa.

Carne de res: a 1 vez por semana, pero no la coma frita.

Huevos: 1 a 3 veces por semana, preparados de distinta forma, pero no fritos.



Productos Lácteos: estos son la leche, el queso, requesón y el yogurt.

2. Prefiera alimentos ricos en fibra

Cereales integrales: (granos enteros).

Vegetales o verduras: de preferencia crudos en ensaladas.

Frutas con cascara: (evitemos comer frutas muy maduras).

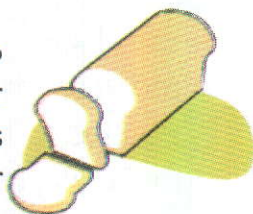


Menestras: 1 a 2 veces por semana.

Evite el consumo de productos refinados

Los productos refinados son los que pasan por un proceso químico, estos son:

Las harinas blancas y féculas como maizena, el azúcar blanca, etc. En su lugar son mejores el azúcar rubia, las harinas integrales, por ejem: pan integral en lugar de pan blanco.



3. **Escoja comidas sanas y variadas para el menú familiar**

- Evitemos las comidas fritas o salteadas, porque retienen mucha grasa.
- Evitemos consumir productos elaborados con excesiva azúcar como los pasteles y helados de crema.
- Hagamos nuevas recetas, nutritivas, ricas y saludables.
- Evitemos comer en porciones grandes, los excesos son malos, comamos la cantidad adecuada.
- Comamos en horas fijas, dividamos nuestras comidas en 4 a 5 veces al día.
- Tomemos agua (de 6 a 8 vasos) por día.
- No abuse de los alimentos dietéticos (los que dicen LIGHT en la etiqueta o en el envase).



Otros consejos

1. Mastique bien los alimentos

"Disfrute lo que come".

2. Elimine la grasa de sus carnes antes de cocinarlas.

3. Los refrescos y las infusiones (té, manzanilla, boldo, hierba luisa, etc.) sin azúcar o con muy poca azúcar.

4. Para sazonar:

Ensaladas: utilice vinagre, limón, orégano, cebolla, ajos, mostaza y hierbas aromáticas.

Postres: utilice vainilla, clavo de olor, canela, nuez moscada, etc.

5. Evite el sedentarismo

Evite estar INACTIVO frente al televisor o sentado varias horas, camine, haga ejercicio, por lo menos 20 minutos diarios.

6. Mantenga su peso adecuado

Controle su peso cada 2 ó 3 semanas.

7. Organice su tiempo

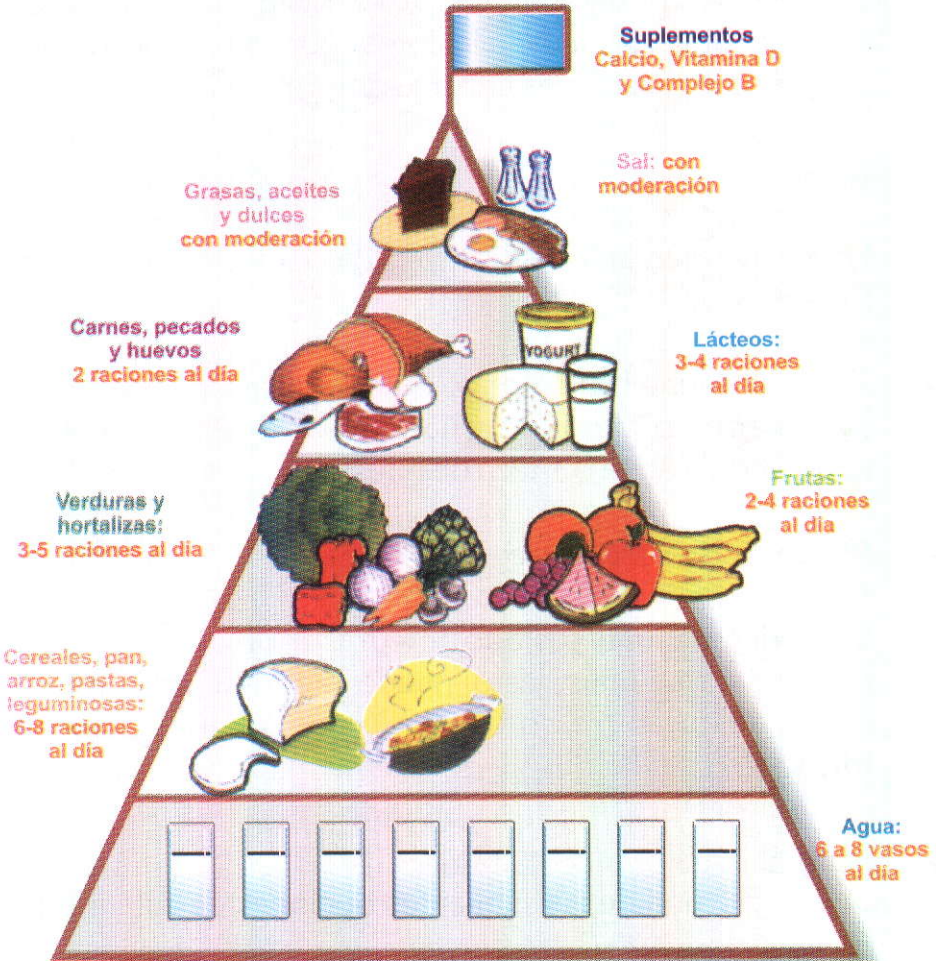
Evite la rutina y el estrés.

8. Evite el alcohol y el cigarro

9. Evite realizar dietas estrictas

Para ponerse a dieta debe contar con la autorización de su doctor, sobre todo si padece de diabetes, pues en ese caso deben orientarlo sobre qué debe comer y en qué cantidad.

Pirámide para adultos de 70 años (modificada de Rusell y col., 1999)



Modificado de: nutrition.tufts.edu

Modelos de Plan Nutricional

Este es un ejemplo de menú para tener en cuenta, pero puede variar dependiendo de la región y localidad donde vivamos, podemos sustituir algunos alimentos por otros de nuestra zona y que sean más fáciles de adquirir.

Desayuno

- Una fruta mediana natural, picada o 1 vaso con jugo de fruta natural.
- 1 taza de leche (sin crema o nata), en caso de usar leche evaporada o con mucha grasa puede rebajarla añadiéndole agua o 1 taza de infusión.
- Avena u otro cereal integral, o maca.
- 2 tajadas de pan tostado integral u otro pan (1) que puede ser de maíz, esto puede acompañarlo con: 1 tajada de queso fresco ó 5 aceitunas o huevo duro (no frito).

A media mañana y a media tarde

Puede escoger una de las siguientes opciones de esta lista:

- 1 fruta natural, si gusta puede añadirle yogurt o requesón (1/2 taza) y un refresco o infusión.

- Una tostada o 4 galletas integrales con queso y un refresco.
- 1/2 taza de yogurt (natural, sin azúcar), una tostada y un refresco.
- Una tajada de pan integral y 1/2 taza de leche sin crema o grasa.
- Palomitas de maíz, con muy poca sal y un refresco.
- La cancha también puede sustituir las palomitas de maíz, y como ya dijimos, deben llevar muy poca sal.

Almuerzo o cena:

- Un plato mediano de ensalada de vegetales crudos o cocinados, variados.
- Sopa (1 taza) de vegetales con cereal o menestras (arroz, trigo, morón, fréjoles, arvejas, etc.), evite los fideos.
- Pollo, pavo o pavita sin piel, pescado o fréjoles (1 porción mediana).
- Arroz o 1/2 taza de fideos cocinados o 1 papa cocida mediana.
- Refresco o infusión, 1 fruta o gelatina con poca azúcar.

CARTILLAS PUBLICADAS

1. **Proceso del envejecimiento.**
2. **Promoción de la salud y el autocuidado de las personas adultas mayores.**
3. **Autocuidado de los sentidos en las personas adultas mayores.**
4. **Autocuidado de la piel y anexos en las personas adultas mayores.**
5. **Autocuidado de la cavidad bucal en las personas adultas mayores.**
6. **Autocuidado nutricional de las personas adultas mayores.**
7. **Autocuidado del aparato genitourinario en las personas adultas mayores.**
8. **Autocuidado del sistema nervioso en las personas adultas mayores.**
9. **Autocuidado del sueño en las personas adultas mayores.**
10. **Autocuidado y sexualidad en las personas adultas mayores.**
11. **Actividad física para las personas adultas mayores**
12. **Autocuidado de los pies en las personas adultas mayores.**
13. **Las caídas en las personas adultas mayores ¿se puede evitar?**
14. **La persona adulta mayor y su autoestima.**
15. **La memoria y las personas adultas mayores.**

