

CON PROPIEDADES QUE BRINDAN BENEFICIOS ADICIONALES A SU VALOR NUTRICIONAL:

# Superalimentos para envejecer sanamente

Omega 3, vitamina B12 y D, hierro, calcio, zinc y fibra son esenciales para los adultos mayores. La clave está en conocer qué alimentos los contienen.

TRINIDAD VALENZUELA V.

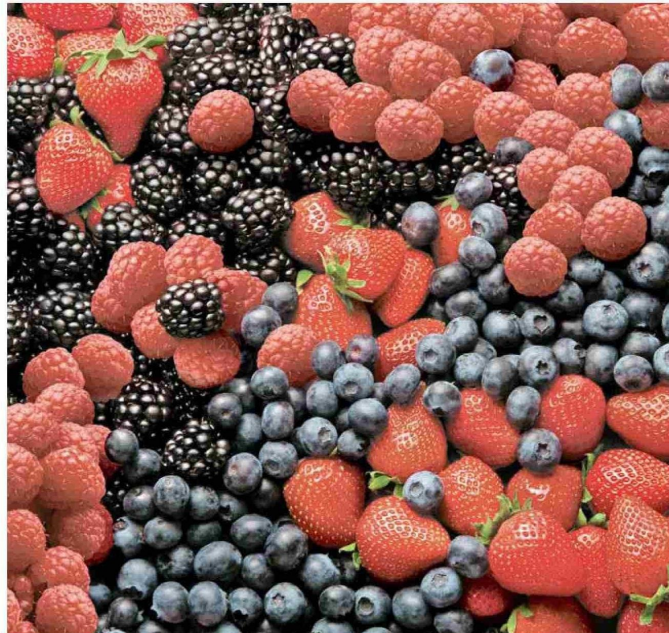
Durante la vejez, se producen cambios fisiológicos importantes, como la pérdida de masa muscular, la disminución de la tasa metabólica basal y alteraciones en el sistema digestivo. Junto con las enfermedades preexistentes, estos cambios pueden gestionarse mediante una alimentación que cubra los nutrientes esenciales. Es aquí donde los superalimentos juegan una noble tarea.

Aunque el término "superalimento" no está definido en la literatura científica, existen alimentos con propiedades y compuestos que brindan beneficios adicionales más allá de su valor nutricional.

La quinoa, las proteínas marinas, los arándanos y semillas, como la chía, son ejemplos de superalimentos ricos en vitaminas, minerales, proteínas y antioxidantes. No obstante, es crucial identificar las deficiencias específicas de cada adulto mayor antes de recomendar su consumo, dice Sebastián Pizarro-Oteiza, doctor en Ingeniería en Alimentos y Bioprocesos y académico de la Escuela de Alimentos de la PUCV.

La razón, comenta, es que los adultos mayores enfrentan enfermedades no transmisibles crónicas como diabetes, hipertensión, dislipidemia, entre otras; además, problemas con la regulación sanguínea y la glicemia. Por lo tanto, su alimentación tiene que beneficiar estas condiciones de salud prevalentes.

A su vez, antes de recomendarlos, Pizarro-Oteiza afirma que es importante considerar los déficits nutricionales comunes



**BERRIES, QUINOA**, pescados grasos como el jurel y semillas son parte de un conjunto de alimentos que aportan importante valor nutricional.

en este grupo etario, como la falta de vitaminas y minerales, que constituyen los micronutrientes esenciales, así como de proteínas, que son los macronutrientes fundamentales.

El doctor asegura que los micronutrientes son nutrientes esenciales que el organismo necesita en cantidades relativamente pequeñas para funcionar correctamente. Entre las vitaminas se encuentran el complejo B, como la B12 y B6, y la vitamina D, C y A; todas estas actúan como antioxidantes y refuerzan el sistema inmunológico. En cuanto a los minerales, destacan el calcio, el magnesio, el hierro y el zinc.

Los macronutrientes, en tanto, son nu-

trientes que el cuerpo necesita en cantidades mayores y proporcionan la energía necesaria para realizar actividades diarias. El profesional dice que los esenciales para la salud incluyen una variedad de proteínas, por ejemplo, de fuentes marinas como algas, crustáceos, moluscos y pescados, además de ácidos grasos monoinsaturados, como el ácido oleico presente en el aceite de oliva, y los poliinsaturados, como el Omega 3 y 6, presentes en proteínas marinas y frutos secos como las nueces y almendras.

Por su parte, los compuestos bioactivos ofrecen propiedades antioxidantes y antihipertensivas, afirma el especialista.

Es fundamental adaptar la dieta a las necesidades de salud, así como regular los niveles de azúcar mediante alimentos ricos en fibra, que también promueven la saciedad y la estabilidad de la glucosa. Los ácidos grasos insaturados, presentes en frutos secos y pescados, son fundamentales para controlar la dislipidemia.

## DÓNDE SE ENCUENTRAN

Los nutrientes críticos, como el Omega 3, se encuentran en pescados grasos como el jurel o el salmón, así como en alimentos vegetales como la chía o la linaza. La vitamina B12 se obtiene principalmente de proteínas de origen animal, como el vacuno. El hierro está presente en proteínas de origen animal, legumbres y algunas verduras. Además, alimentos como las *berries* son ricos en vitamina C, fibra y minerales como el calcio y el hierro, explica Camila Rivas, nutricionista de la Fundación Revivir.

Asegura que incorporar nutrientes como el Omega 3 puede mejorar los niveles de colesterol y triglicéridos en casos de hipertrigliceridemia. La salud ósea requiere una ingesta adecuada de calcio y vitamina D. Además, el consumo adecuado de Omega 3 y antioxidantes puede prevenir enfermedades neurodegenerativas como el párkinson y el alzhéimer.

Para incorporarlos, dice Rivas, es fundamental seguir una dieta equilibrada que incluya carbohidratos, proteínas, grasas saludables, frutas, verduras y lácteos. Se deben "evitar los ultraprocesados, que suelen ser pobres en nutrientes y contienen altas cantidades de azúcares, grasas saturadas, sodio y aditivos", aconseja.

Sin embargo, apunta la nutricionista, es clave que los adultos mayores consideren las interacciones entre los medicamentos y los nutrientes. Deben comprender cómo interactúan, ya que tanto un nutriente puede influir en la respuesta del organismo a un fármaco como un fármaco puede afectar la absorción de un nutriente específico.

ILUSTRACIÓN: HYPO PHOTOS