

CONSEJOS DE EXPERTOS:

# Las 10 claves para que las personas mayores tengan una buena nutrición

Volver a la comida de casa, consumir alimentos naturales y variados, mantenerse bien hidratado y evitar el exceso de azúcar, sal, grasas saturadas y productos procesados son algunas recomendaciones para una alimentación adecuada durante esta etapa de la vida.

PAMELA CARRASCO T.

Alimentarse bien es fundamental para tener una buena salud y calidad de vida, sobre todo en el caso de las personas mayores, que van presentando enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, deterioro cognitivo o problemas cardiovasculares.

"La nutrición puede acelerar los mecanismos que llevan a estas enfermedades, pero también las puede retrasar, prevenir o incluso revertir", dice Juan Carlos Rodríguez, médico internista y geriatra de Red UC Christus, con

enfoque en medicina y envejecimiento saludable.

Jessica Liberona, nutricionista y doctora en Nutrición de la Clínica Universidad de los Andes, comenta que una alimentación adecuada además aporta nutrientes cuya "absorción comienza a ser más difícil en esta etapa de la vida, como la vitamina B12, por ejemplo", comenta.

En este sentido, los especialistas aconsejan que, más que una pauta específica, se debiera pensar en estilos de alimentación. Y aquí, la dieta mediterránea parece ser la

indicada. "Si bien lo ideal es tener acceso a una evaluación nutricional personalizada, en general se recomienda un alto consumo de verduras, frutas, legumbres, pescados y ácidos grasos saludables", dice Carlos Márquez, doctor en Nutrición y Alimentos, investigador del INTA, de la Universidad de Chile y profesor asociado de la Universidad de La Frontera de Temuco.

A continuación, los expertos enumeran los infaltables para una buena alimentación en esta etapa de la vida.

**1 ¡Sí a las plantas!**  
 Las frutas y verduras son fundamentales en una dieta saludable para las personas mayores. "Por ejemplo, las verduras de hoja verde, como las acelgas y espinacas, ayudan a bajar la presión arterial y a mejorar la función cognitiva", dice Juan Carlos Rodríguez. Lo ideal es consumir 4 a 5 porciones al día, lo más variadas posible y de la temporada.

En el caso de las frutas, Carlos Márquez recomienda consumirlas enteras y al natural, "ya que en los procesos de cocción se pierden vitaminas y al pelar las frutas y verduras también se pierde una buena fuente de fibra, que es muy importante en personas mayores".

**3 Incorporar semillas y frutos secos**  
 Ricos en proteínas y ácidos grasos saludables, contribuyen a bajar el colesterol y protegen el cerebro. Aquí están las almendras, nueces, chía, linaza, avellanas o pepas de zapallo, entre muchos otros. "Lo recomendable es un puñado al día, por ejemplo, unas 12 a 14 nueces o almendras. Y tratar de ir variando", dice el doctor Rodríguez.

Jessica Liberona añade que las nueces son ricas en Omega 3, que ayuda a prevenir el deterioro cognitivo. "Y si hay problemas de masticación, se pueden picar o moler sin problemas", comenta.

**5 Menos sal y más sabores**  
 Hoy, cerca del 70% de las personas mayores tienen hipertensión. A esto se le suma que, con los años, las personas van dejando de sentir los sabores con tanta intensidad, y el primer sabor que se pierde es el salado. Esto hace que, para compensar, tiendan a agregar más sal de la necesaria a las comidas. Por eso, Márquez dice que un buen truco es agregar aliños, como orégano, pimienta, mostaza, laurel o comino, que aportan nutrientes y ayudan a realzar los sabores sin tener que agregar tanta sal. También se puede incorporar aceite de oliva, que suma grasas saludables y le da un toque de sabor.

**7 Menos azúcar y refinados**  
 Si bien con la edad se va perdiendo la sensación de los sabores, el último que se pierde es el sabor de lo dulce. "Por eso, las personas mayores tienden a preferir las cosas dulces", dice Márquez. Y aconseja regular la cantidad, sobre todo cuando son ultraprocesados.

"Si se quieren comer un postre o un queque, lo ideal es que sea hecho en casa, más que comprar un producto envasado. Hay que tratar de volver a lo natural", complementa Liberona.

**9 Porciones y horarios**  
 Muchas personas con los años dejan de cocinar porque están solas y pierden la motivación, dicen los expertos. Y como ya no sienten apetito, a veces se olvidan de almorzar o comen solo galletas de agua o pan. Intentar mantener los hábitos es clave.

"Además, normalmente las personas mayores hacen tres comidas: desayuno, almuerzo y once. Y hay que hacer énfasis en que esa once no sea un pan con mermelada, sino con queso fresco, huevos o tomates, para que le dé más variedad", recomienda Liberona.

En este aspecto, Márquez dice que, si no tienen hambre o se sienten muy saciados, pueden comer porciones menores, pero fragmentadas durante el día: "Comer menos, más veces al día". También aconseja congelar alimentos (legumbres, por ejemplo) y así planificar un menú semanal sin tanto esfuerzo.

**2 Nuestra amiga la proteína**  
 Las proteínas son el macronutriente más importante del envejecimiento, ya que con la edad y la falta de actividad física se va perdiendo masa muscular. Lo ideal es consumirlas en cada comida o incorporarlas en las colaciones. Las alternativas pueden ser huevos, carnes blancas, pescados, jurel, leche descremada y yogur, entre otras.

Respecto de las carnes rojas, Rodríguez aconseja que su consumo sea moderado ya que pueden tener muchas grasas, su proceso en el cuerpo genera mucha inflamación y a veces son de difícil masticación.

**4 La hidratación es clave**  
 Si bien no es un alimento en sí, el consumo de agua es clave, porque las personas mayores van perdiendo la sensación de sed y muchas veces dejan de hidratarse. Respecto a otras bebidas, los especialistas recomiendan consumir té y café con moderación, antes de las 15:00 horas de la tarde, para evitar que den insomnio.

Liberona afirma que, si son adultos saludables, pueden tomar jugos de frutas o de verduras, pero evitar bebidas, jugos o aguas saborizadas que, aunque dicen que no tienen calorías, sí contienen muchos colorantes o endulzantes.

**6 Aprovechar las legumbres**  
 Son ricas en proteínas, fibras, vitaminas y una excelente opción para las personas mayores. "Se pueden comer perfectamente dos a tres veces por semana", dice el doctor Rodríguez.

Márquez añade que lo ideal es acompañarlas de cereales, como las clásicas lentejas con arroz o porotos con tallarines. Además, si se le incorpora un producto cárneo o le pone una ensalada aliñada con cítricos, se aumenta la absorción de hierro que está presente en las legumbres. "Por ejemplo, un plato de lentejas con arroz, acompañado de ensalada de zanahoria aliñada con limón, es una excelente opción", dice.

**8 Lácteos de diverso tipo**  
 Los lácteos son importantes en esta etapa de la vida, ya que aportan calcio y proteínas. Además, la leche es buena fuente de vitamina D, que es muy deficiente en este grupo de la población, porque salen poco y se exponen poco a la luz solar, lo que aumenta el riesgo de fracturas y la inmunidad. En este aspecto, lo que se recomienda es consumir dos a tres porciones diarias, que puede ser leche descremada, queso, yogur o un postre de leche. Y si no toleran la lactosa, hay opciones sin ella.

**10 "Otros" ingredientes de una buena salud**  
 Si bien no son alimentos, los profesionales son enfáticos en decir que hay hábitos que son igual de importantes que un buen plato de comida para tener una mejor calidad de vida en la vejez.

"La nutrición adecuada debe complementarse con la actividad física regular, el manejo del estrés, una buena calidad del sueño y relaciones sociales significativas", enfatiza Rodríguez.



**UNA BUENA ALIMENTACIÓN** puede ayudar a evitar el alto consumo de fármacos, lo que se conoce como polifarmacia.

ILUSTRACIÓN: HIPPO PHOTOS