

Las necesidades nutricionales cambian con el paso de los años. Según los especialistas, llevar una alimentación saludable y equilibrada una vez que se han soplado más de 60 velas puede convertirse en el pilar que determine la calidad de vida en esta etapa.

“A medida que se envejece, los requerimientos energéticos van disminuyendo: se estima que estos caen en un 5% por década a partir de los 30 o 40 años. Por lo tanto, es necesario ajustar la ingesta de energía dependiendo del estado nutricional de cada persona, procurando mantener un buen estado nutricional, ya que esto favorece el control de enfermedades”, comenta Alejandra Alarcón, nutricionista de la Clínica U. de los Andes.

Si bien los requerimientos energéticos disminuyen, la necesidad de ciertos nutrientes específicos sigue siendo alta o, incluso, aumenta para mantener una buena salud.

Por ejemplo, “con la edad, inevitablemente se pierde masa muscular, por lo que es esencial aumentar la ingesta de proteínas. Se recomienda consumir al menos 1,2 gramos de proteína por cada kilo de peso corporal. Así, una persona que pesa 60 kilos debería consumir al menos 72 gramos de proteína al día, lo que equivale a cerca de una pechuga de pollo (250 g) o una porción de lentejas con dos huevos. Esto ayuda a preservar la masa muscular y, de ser posible, debe ir acompañado de actividad física”, explica Pablo Gallardo, jefe de Geriátrica de la Clínica Santa María.

Carnes magras, pescados, legumbres, huevos y productos lácteos, como el yogur, son excelentes fuentes de este nutriente.

### Pescados y nueces

Gladys Morales, académica del Departamento de Salud Pública de la U. de La Frontera, agrega que los séniors también deberían “priorizar el consumo de grasas saludables, ya que contribuyen a la salud cardiovascular al reducir la inflamación. Fuentes ricas en omega-3 incluyen pescados como el salmón, el jurel y las sardinas, así como nueces, linaza y chía”.

En esta línea, la experta destaca que la vitamina D es crucial para mantener la salud ósea, ya que favorece la absorción de calcio y fortalece los huesos. “Con el envejecimiento su síntesis en la piel disminuye debido a la menor exposición solar y a la reducción en la capacidad de producción”, señala.

Por lo tanto, para prevenir el riesgo de osteoporosis y otras enfermedades a los huesos, es recomendable incluir en la dieta alimentos que contengan esta vitamina, como atún, yema de huevos y productos lácteos fortificados.

El calcio es otro nutriente esencial cuya absorción se ve afectada por la edad. “Esto aumenta la necesidad de consumirlo a través de fuentes como leche, yogur, queso, y verduras como brócoli, repollo y coliflor”, precisa Morales.

Otro aspecto importante a considerar es la hidratación. “Con el envejecimiento se produce una disminución en el volumen de agua corporal, lo que puede llevar a una mayor deshidratación. Por este motivo, es importante mantener una ingesta adecuada de agua. Si bien no hay estudios concluyentes sobre la cantidad exacta a consumir (la Clínica Mayo sugiere entre dos a tres litros diarios), sí sabemos que la sensación de sed disminuye con la edad, especialmente a partir de los 75 y 80



Tener un alto consumo de frutas y verduras es clave. Una nutrición adecuada previene el riesgo de enfermedades como la hipertensión y la osteoporosis.

### Nutrición:

# Una alimentación equilibrada puede marcar la diferencia en la calidad de vida de los séniors

Ajustar la dieta a partir de los 60 años, priorizando proteínas, vitamina D y calcio, entre otros nutrientes, es clave para que las personas mayores se mantengan saludables. Asimismo, los expertos destacan la importancia de evitar alimentos procesados, además del exceso de sal y azúcares refinados, que pueden propiciar enfermedades.

### Constanza Menares

años, porque los receptores que nos alertan de la deshidratación no se activan de igual forma”, explica Gallardo.

En cuanto a los alimentos que es mejor moderar o evitar, se encuentran las grasas saturadas y el exceso de sal y azúcares refinados.

“Los alimentos ultraprocesados, como los embutidos, sopas deshidratadas y caldos concentrados, suelen ser pobres en nutrientes y ricos en sodio, grasas saturadas y aditivos. El

alto contenido de sodio de estos productos contribuye directamente al aumento de la presión arterial, mientras que las grasas saturadas elevan los niveles de colesterol LDL”, advierte Morales.

Por su parte, Gallardo dice que “es bien conocido que una alta ingesta de sal, es decir, sobrepasar seis gramos al día (una cucharadita) aumenta el riesgo de hipertensión, ya que causa retención de líquidos”.

Moderar la sal y optar por alternativas como hierbas y especias, como orégano, romero, cúrcuma y pimentón en polvo para dar más sabor a las preparaciones, es el consejo de los entrevistados.

Asimismo, “los productos de pastelería, que contienen azúcar refinada y grasas saturadas, es mejor dejarlos para ocasiones especiales, no para el día a día”, advierte Alarcón.

### Cambios en el apetito

Con el paso del tiempo, algunas personas mayores pueden experimentar dificultades para masticar o una pérdida de apetito. Ante estas situaciones, Gallardo sugiere “una evaluación multidisciplinaria que incluya a un nutricionista, fonaudiólogo, kinesiólogo y terapeuta ocupacional”.

A juicio de Alarcón, una estrategia útil que puede realizarse en la casa es asegurarse de que el menú sea fácil de digerir, húmedo y con alto valor nutricional.

“Podemos hacer preparaciones chilenas, como carbonada y cazuela, que son comidas donde se puede incorporar carne y una fuente de energía como arroz o papas, pero donde además podemos poner hartas verduras”, recomienda la nutricionista.

Asimismo, es preferible evitar métodos de cocción que generen costras, como freír y asar, y optar por cocción en agua o al vapor. Puré, guisos, budines, tortillas y sopas son opciones fáciles de consumir y altamente nutritivas.

Por último, Morales indica que “es recomendable que las personas mayores tomen suplementos de vitaminas y minerales cuando lo necesiten, pero siempre supervisado por un profesional de la salud”.