

Recomendaciones nutricionales para personas de edad avanzada

María Araceli Ortiz Rodríguez *

Una alimentación variada y equilibrada, acompañada con la práctica diaria de ejercicio, es fundamental para que las personas mayores tengan una vida saludable. El proceso de envejecimiento se asocia con la aparición de diversas enfermedades, como las cardiovasculares, hipertensión, anemias, diabetes, osteoporosis, infecciones, etcétera; problemas que también están condicionados por la alimentación y que, por tanto, se pueden retrasar o frenar mejorando los hábitos de alimentación.

Además, los cambios que se producen en el organismo con la edad (≥ 65 años) exigen aumentar la ingesta de determinados nutrientes para mantener una alimentación equilibrada que cumpla con sus necesidades nutricionales. Sin embargo, hay que tener en cuenta que el proceso de envejecimiento afecta la función digestiva, por lo tanto se reduce la absorción intestinal de los nutrientes, pudiendo ocasionar deficiencias nutricionales o cuadros de desnutrición.

En concreto, en las personas mayores la alimentación cumple una función preventiva importante. Por ello se considera conveniente tomar en cuenta algunas recomendaciones:

- **La dieta debe ser lo más variada posible.** Es conveniente evitar una dieta monótona. Los adultos mayores deben procurar comer de todos los grupos de alimentos.
- **Mantenerse activo.** Es conveniente animar al adulto mayor a aumentar al máximo su actividad física, dentro de sus posibilidades y estado de salud, para aumentar su gasto energético y que de esta manera pueda consumir más alimentos sin el riesgo de aumentar de peso.
- **Intentar mantener un peso estable** y dentro de los límites aconsejados, evitar tanto el bajo peso como la obesidad.
- **Realizar de 4 a 5 comidas diarias**, teniendo en cuenta que el desayuno es muy importante, pues debe asegurar el aporte de energía necesario para empezar el día con un buen rendimiento físico e intelectual.
- **Aumentar el consumo de frutas, verduras, cereales integrales y legumbres**, debido a que tienen un alto contenido en nutrientes (vitaminas y minerales) y fibra, esencial para mantener la motilidad intestinal y prevenir el estreñimiento.
- **Beber suficiente agua a lo largo del día**, preferiblemente fuera de las comidas y en pequeñas cantidades. Además de evitar el estreñimiento, de esta manera se asegura una correcta hidratación del organismo. En las personas mayores es importante vigilar la ingesta de agua y líquidos, ya que con la edad se pierde la sensación de sed y si no se tiene cuidado se puede caer en deshidratación. Conviene tomar como mínimo dos litros de agua al día. Se aconseja colocar en un lugar visible la cantidad de agua que tienen que tomar diariamente.