

Mantener una buena alimentación es importante en todas las etapas de la vida, sin embargo, a medida que envejecemos, nuestras necesidades nutricionales cambian debido al nuevo ritmo metabólico o al estado de salud que tenemos en ese momento.

Glenda Arévalo, nutricionista del Hogar Corazón de Jesús de la Junta de Beneficencia de Guayaquil, señala que después de los 50 años, el cuerpo pierde masa muscular, disminuyen los niveles de hierro, ácido fólico y vitaminas D, C, E y B12. “la deficiencia de éstos nutrientes pueden provocar la aparición de signos clínicos que afecten la capacidad para desarrollar funciones específicas del organismo, comprometiendo a largo plazo su calidad de vida”, sostiene la especialista.

Arévalo señala que de cada tres adultos mayores, uno presenta algún tipo de enfermedad crónica ; que puede ser de tipo cardíaca, cerebro vascular, pulmonar, diabetes, hipertensión arterial, deterioro cognitivo, depresión, y cáncer; de ahí que es recomendable combinar una alimentación con 30 minutos diarios de actividad física.

Las comidas de los adultos mayores, que deben ser higiénicas, apetecibles, fáciles de preparar, masticar y digerir; deben incluir alimentos como:

- Lácteos (leche, yogur o queso fresco semidescremado o descremado, 3 veces al día).
- Verduras y frutas de distintos colores, especialmente las verdes (2 platos diarios).
- Frutos secos (nueces, avellanas y almendras).
- Proteínas (carne, pollo o pescado).
- Carbohidratos (arroz y el pan integral).
- Aceite de canola y oliva.
- Potasio (guineo o tomate).
- Grasas (con moderación).

Es importante que los adultos mayores se hidraten por eso es necesario el consumo de 6 a 8 vasos de agua al día, además de la disminución del azúcar y la sal en las comidas, ésta última para reducir el riesgo de hipertensión. “Cada adulto mayor es diferente y su médico de cabecera podrá indicarle los requerimientos alimenticios tomando en cuenta su edad, estado de salud y actividades diarias”, señala Arévalo.