

# Preguntas y respuestas

## Nutrición en la tercera edad: ¿qué, cuándo y cómo comer?

Muchas preguntas surgen cuando se piensa en la alimentación que pueden – o deberían- llevar los adultos mayores. ¿Hay comidas o bebidas que conviene evitar? ¿La dieta es la misma para hombres y mujeres? ¿Deben hacer las cuatro comidas diarias o comer solo cuando tienen hambre?

Despejamos todas las dudas.

### **¿Cómo debería ser una “dieta” para un adulto mayor?**

A la hora de planificar una dieta, se debería tener en cuenta que sea:

- \* Individualizada.
- \* Equilibrada en nutrientes.
- \* Variada, con presentaciones atractivas y coloridas.
- \* Con comidas fáciles de preparar, gustosas, de fácil masticación y digestión.

### **¿Qué tan importante es saber cuáles son las afecciones que tiene la persona?**

Es un factor de suma importancia. De las afecciones dependerá la selección de alimentos con las que se elaborarán las comidas, el tipo de consistencia y el fraccionamiento.

### **¿Hay alimentos que sean beneficiosos “para todos” los adultos mayores?**

Hay algunos que aportan nutrientes de suma importancia para conservar un correcto estado de salud. Son las carnes, los lácteos, las frutas, los vegetales, los cereales en general y los aceites.

### **¿Existen ingredientes, comidas o bebidas que sean desaconsejables?**

En general son desaconsejables los excesos en todas las comidas, pero más aún en lo que se refiere al café, los azúcares y las grasas.

### **¿Existen ingredientes, comidas o bebidas que sean siempre recomendables?**

Podemos decir que siempre es recomendable el consumo de líquidos como el agua, los jugos naturales y las gelatinas (light, en lo posible), para mantenerse hidratados, especialmente en la época de calor. Podemos sumar los siguientes alimentos:

\* **Carne de vaca, pollo, pescado, conejo, etc.:** aportan hierro y proteínas (imprescindibles para evitar la pérdida de masa muscular, algo muy frecuente en adultos mayores). El consejo aquí es elegir las que sean tiernas, ya que si son cortes “duros” es probable que una vez cocidas sean descartadas por dificultades en la masticación y la deglución.

\* **Vegetales y frutas:** aportan vitaminas, minerales -principalmente si se las consumen crudas- y fibra, indispensable para mejorar la digestión y evitar la constipación.

\* **Lácteos:** los quesos, los yogures y la leche (de ser necesaria baja en lactosa, para evitar la formación de gases) son importantes para el adecuado aporte de calcio.

\* **Cereales:** la harina de maíz, los fideos y el arroz aportan energía. También las legumbres, como lentejas (en hamburguesas) o soja (milanesas), aportan proteínas, energía y fibra.

\* **Aceite para condimentar:** es muy importante para incorporar energía y vitamina E.

\* **Condimentos y especias:** son imprescindibles para realzar los sabores y aromas en las comidas, haciéndolos más apetecibles.

**¿Hay que “obligarse” a comer 3 ó 4 veces por día, o hay que hacerle caso al cuerpo y, si el cuerpo no pide, no comer?**

En lo posible, deben comer cuatro veces al día: desayuno, almuerzo, merienda y cena. Las personas mayores no suelen cenar, pero es importante mantener siempre una comida liviana para evitar un largo período de ayuno y mejorar una serie de funciones metabólicas en el organismo.

**¿Hay distinciones en lo que respecta a la nutrición para hombres y para mujeres?**

Teniendo en cuenta el aporte calórico, se debe hacer la distinción. Para los hombres se calculan 2.300 calorías por día y para las mujeres 1.900, si realizan alguna actividad física. Si están en reposo, entre 1.800 a 1.600 calorías para ambos sexos.

## **¿Hay comidas que ayudan a sobrellevar alguna enfermedad típica del adulto mayor?**

Hacer una correcta selección de alimentos es imprescindible para transitar mejor las enfermedades. Algunos ejemplos claros son el consumo de vegetales para el tratamiento de la diabetes, la disminución o eliminación del consumo de sodio en personas hipertensas, y la disminución de grasas en el tratamiento de dislipemias.

### **Algunas comidas recomendadas**

- \* Budín de pollo con salsa de verdeo con vegetales al vapor.
- \* Milanesa de ternera con puré mixto.
- \* Albóndigas a la portuguesa sobre polenta bien cremosa.
- \* Tarta de vegetales con queso gratinado.
- \* Sorrentinos de calabaza con salsa boloñesa.
- \* Pastel de papas.
- \* Ternerita guisada.
- \* Pollo al champiñón con puré de calabaza.
- \* Zapallitos rellenos.

Fuente: [https://www.clarin.com/nutricion/adultos-mayores-tercera\\_edad-ancianos-comer-alimentos-nutricion\\_0\\_HJ5Zi0Yw7l.html](https://www.clarin.com/nutricion/adultos-mayores-tercera_edad-ancianos-comer-alimentos-nutricion_0_HJ5Zi0Yw7l.html)

**Por la licenciada Virginia D'Altri, responsable del servicio de alimentación de Hirsch, centro para adultos mayores y rehabilitación.**