

La nutrición y los ancianos

A medida que las personas envejecen, necesitan dar atención especial a los alimentos que consumen. Debido a los cambios que ocurren en el cuerpo y a la reducción de actividad física, las personas mayores necesitan menos calorías.

Una dieta bien balanceada proporciona vitaminas, minerales, calorías y otros nutrientes de una variedad de alimentos. Estos alimentos deben incluir: panes enriquecidos, tortillas, cereales y pasta, frutas y vegetales, pescado, aves, carnes, huevos. También debe contener quesos, leche y otros productos derivados de la leche.

Una dieta saludable le ayuda a vivir más

El reducir la cantidad de grasa en la dieta puede ayudar a prevenir la obesidad. El exceso de peso puede contribuir al desarrollo de la diabetes, enfermedades del corazón y alta presión de la sangre en las personas de edad avanzada; menos grasa en la dieta también puede protegerlos contra algunos tipos de cáncer.

Las personas de edad avanzada deben dar atención especial a su necesidad de calcio. A medida que envejecen, los huesos se vuelven frágiles y se rompen fácilmente. Los alimentos ricos en calcio ayudan al cuerpo mantener los huesos fuertes y sanos.

La fibra de los alimentos es muy importante para todos, especialmente para las personas de edad avanzada. Las fibras de las frutas enteras, de los vegetales y de los granos enteros evitan el estreñimiento. Es importante comer 5 ó 6 porciones de frutas y vegetales diariamente.

Otra forma de ayudar a que el cuerpo se mantenga, se repare y se mejore es a través del ejercicio. El ejercicio puede fortalecer el corazón, los pulmones, los huesos y a bajar la presión de la sangre.

La mayoría de las personas mayores, aun aquellas con enfermedades e impedimentos físicos, pueden hacer ejercicio, como caminar. Es importante que consulten con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

La alimentación bien balanceada y el hacer ejercicios en forma regular ayuda a las personas mayores a mantenerse activas y saludables.



Paula Fitch, Asesora de nutrición y asuntos de la familia y del consumidor, Extensión Cooperativa de la Universidad de California, en colaboración con el Servicio de Información en Español de la UC.

Los programas educativos de Extensión Cooperativa están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, origen étnico, ciudadanía, religión, sexo, edad, estado civil, preferencia sexual o incapacidad física o mental. Otras publicaciones de Extensión Cooperativa en: <http://extensionespanol.net>