

Unidad 2. Actividades básicas de la vida diaria de la persona adulta mayor

2.2 Alimentación de la persona adulta mayor



Nutrición es consumir una dieta saludable y balanceada para que el cuerpo obtenga los nutrientes necesarios. Los nutrientes son sustancias en los alimentos que el cuerpo necesita para poder funcionar y crecer. Estos incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y el agua.

A medida que se envejece, el cuerpo cambia y puede necesitar menos calorías, pero de todas formas requiere suficientes nutrientes. Algunos adultos mayores necesitan más proteínas.

Algunos cambios que ocurren a medida que se envejece pueden dificultar el comer saludable, como los siguientes:

- Hogar: si el adulto mayor vive solo o tiene problemas para moverse.
- Salud: puede tener problemas para cocinar o para alimentarse.
- Medicamentos: pueden cambiar cómo percibe el sabor de la comida, causar boca seca o reducir las ganas de comer.
- Ingresos: puede que el adulto mayor no tenga los recursos suficientes para los alimentos.
- Sentido del olfato y del gusto.
- Problemas para masticar o tragar los alimentos.

Para mantenerse saludable, la o el adulto mayor debe comer alimentos que le brinden muchos nutrientes sin demasiadas calorías extra, como:

- ✓ Frutas y vegetales.
- ✓ Granos integrales como avena, pan integral y arroz integral.
- ✓ Leche descremada y queso bajo en calorías, o leche de arroz o de soya fortificada con vitamina D y calcio.
- ✓ Pescados, mariscos, carnes magras, aves y huevos.
- ✓ Frijoles, nueces y semillas.
- ✓ Evitar alimentos que tienen muchas calorías pero pocos nutrientes, como papas fritas, dulces, productos horneados, bebidas azucaradas y alcohol.
- ✓ Alimentos bajos en colesterol y grasas.
- ✓ Tomar suficientes líquidos: evitar deshidratarse, algunas personas pierden la capacidad de sentir sed a medida que envejecen. Además, ciertos medicamentos pueden aumentar la importancia de beber suficientes líquidos.

Es recomendable que si el adulto mayor tiene una dieta sugerida por el médico, se siga puntualmente.

La mayoría de las personas comen menos a medida que la edad avanza debido a una reducción tanto en su dieta como en su apetito. La pérdida importante del hambre debe ser evaluada por un médico, pero se pueden realizar las siguientes acciones para favorecer el gusto por la alimentación en la o el adulto mayor:

- ✓ Arreglar la mesa en forma atractiva.
- ✓ Usar manteles, platos y vasos de plástico de colores vivos (fáciles de distinguir) para evitar que se rompan y la o el adulto mayor se lastime.
- ✓ Verificar la temperatura adecuada de los alimentos para que no estén demasiado calientes o muy fríos.
- ✓ Preparar platillos que sean del gusto del paciente. Los olores de la comida pueden avivar el interés por comer.
- ✓ Servir un guisado a la vez y en cantidades pequeñas. De preferencia bocadillos que el adulto mayor pueda comer solo; es importante mantener su autosuficiencia el mayor tiempo posible.
- ✓ Evitar darle de comer en la boca mientras pueda hacerlo por sí mismo.
- ✓ Recordarle el uso de cubiertos cuando tome los alimentos con las manos.
- ✓ Tener paciencia ante los incidentes en la mesa y pedir que su familia también la tenga.

Algunos puntos a destacar al ingerir los alimentos, son:

- ✓ En caso de tener problemas de masticación, se puede preparar papillas o purés. Si los platos de pasta y arroz resultan secos, se les puede acompañar con caldos, lo que ayuda a aumentar la toma de agua, también puede ofrecer el consumo de zumos de varios vegetales.
- ✓ Muchas veces las frutas son rechazadas por su dureza. Para evitarlo, se recomienda consumirlas en forma de jugos, purés, asadas o fruta fresca en trozos. Deben lavarse bien y consumirse maduras y peladas. Las frutas en almíbar y las mermeladas deben consumirse moderadamente ya que aportan gran cantidad de azúcares simples, aunque pueden ser de utilidad en el caso de personas con inapetencia.
- ✓ Los lácteos son imprescindibles para asegurar un aporte adecuado de calcio, pero además son fáciles de masticar y conservar y con un elevado contenido en agua y proteínas. Los yogures son, en general, mejor tolerados que la leche y ayudan a superar la deficiencia en lactosa gracias al proceso de fermentación. Los quesos que se recomiendan son los frescos debido a su consistencia y bajo aporte de grasas. Los postres lácteos dulces (flanés, natillas, etc.), deberán consumirse de forma moderada por el aporte de azúcares simples y grasas
- ✓ Las carnes deben ser preferentemente sin grasa y consumirse unas 3 o 4 veces por semana, siendo menor el consumo de carnes rojas y los embutidos. Los platillos que facilitan su masticación son las albóndigas o la carne picada. El cocido o hervido de la carne consigue ablandarla por lo que es más fácil de comer. Los pescados también se recomiendan consumir 3 o 4 veces a la semana, es un alimento muy bien aceptado por las personas mayores, ya que tiene una buena digestibilidad y es muy fácil de masticar. Con respecto a los huevos no se deben superar las 3 o 4 unidades a la



semana y su preparación culinaria más adecuada es en forma de tortilla, cuya textura y digestión es excelente y además su elaboración permite la incorporación de todo tipo de alimentos como verduras, carnes picadas, pescado, papas, etc., que enriquecen el aporte de nutrientes.

- ✓ Preferir los aceites de soya, maíz o girasol.
- ✓ Los condimentos se utilizarán al gusto de la persona, excepto la sal, cuyo uso deberá consultarse con el médico.

Es importante distinguir entre la persona mayor sana y la persona mayor enferma. En la sana, la alimentación equilibrada debe ser suficiente para prevenir la falta de sustancias nutritivas, mientras que la persona enferma puede tener una mayor necesidad de alimento el cual no se evalúa adecuadamente debido a la pérdida del apetito que acompaña a la enfermedad.