

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE



INFORMACIÓN Y CONSEJOS PARA PROMOVER

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

EN LAS PERSONAS MAYORES



ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

INFORMACIÓN Y CONSEJOS PARA PROMOVER
**LA ALIMENTACIÓN
SALUDABLE**
EN LAS PERSONAS MAYORES

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Autores

Dolors Borau Lladó
Laura Padró Massaguer
Antoni Salvà Casanovas

Institut de l'Envelliment de la Universitat Autònoma de Barcelona FICE-UAB

Sant Antoni Maria Claret, 171
08041 Barcelona
www.envelliment.org
fice@uab.es

Patrocinio

Fundació Agrupació Mútua
www.fundacioagrupacio.es
fundacio@agrupaciomutua.es

1.ª edición: Barcelona, abril 2010

Diseño y composición: Addenda

Depósito legal: B-

Índice

1. Presentación	5
2. La alimentación cuando nos hacemos mayores	7
2.1. Cambios relacionados con el envejecimiento	7
2.2. Fuera mitos: creencias incorrectas sobre la alimentación de las personas mayores.	10
3. La alimentación saludable	13
3.1. Grupos de alimentos	13
3.2. Los nutrientes y las necesidades nutricionales.	17
3.3. La pirámide de la alimentación saludable	26
3.4. Las raciones	27
3.5. La distribución de las comidas	33
3.6. Cómo confeccionar un menú	35
4. ¿Cómo se vigila el estado nutricional?	39
4.1. Control del peso: ¿cómo nos tenemos que pesar?	39
4.2. Pérdidas de peso.	40
4.3. Cómo contabilizar las raciones de los alimentos que ingerimos ...	40
5. La alimentación en situaciones especiales	43
5.1. Pérdida de hambre	43
5.2. Sobrepeso	44
5.3. Diabetes	45
5.4. Hipertensión arterial.	46
5.5. Osteoporosis	47
5.6. Sarcopenia.	47
5.7. Diarrea	48
5.8. Insomnio	49
6. Para saber más	51
7. Bibliografía	53

1. Presentación

Las sociedades desarrolladas se caracterizan, entre otras cosas, por el aumento de personas de edad avanzada que viven en ellas. Cada día hay más personas mayores y cada día aumenta la esperanza de vida de la población. Este incremento de personas de edad avanzada es patente en todas partes: en cada familia, en el vecindario, por la calle, en las instituciones dedicadas a la vejez... Todos sabemos que es posible cumplir muchos años y, por lo tanto, tenemos el reto de llegar a la vejez en las mejores condiciones posibles.

Con respecto a la relación entre envejecimiento, nutrición y alimentación, podemos centrarnos en dos aspectos importantes:

- Una alimentación saludable nos ayuda a envejecer con buena salud
- Una alimentación saludable puede ayudar a prevenir y evitar la aparición de ciertas enfermedades



En estas páginas mostraremos, de una manera sencilla y muy próxima, las pautas que deben seguir las personas mayores para conseguir una alimentación saludable.

2. La alimentación cuando nos hacemos mayores

Necesitamos alimentarnos desde que nacemos, con el fin de crecer y desarrollar nuestro cuerpo y nuestra mente. Sin una buena alimentación, no habrá un buen desarrollo en la infancia ni en los jóvenes ni una buena supervivencia de las personas mayores.

Pero, ¿cuándo debemos considerar que somos mayores? Se hace difícil definir cuál es exactamente la frontera que marca el inicio de la vejez. Podríamos decir que la vejez es aquella etapa avanzada de la vida que sucede a la madurez. A menudo se ha marcado como edad de referencia de inicio los 65 años.

Aunque no se pueda determinar con exactitud en qué momento se inicia la vejez, sí que sabemos que a partir de esta edad aparecerán síntomas propios de esta etapa que variarán de una persona a otra.

2.1. Cambios relacionados con el envejecimiento

Como consecuencia del paso de los años, el organismo experimenta una serie de modificaciones corporales que tienen lugar de una manera natural y progresiva. Algunas de estas modificaciones tienen repercusiones sobre el funcionamiento de nuestro organismo y sobre su estado nutritivo.

Tener información sobre qué nos pasa, nos puede ayudar a entender estos cambios y a prevenir sus efectos.

La **composición corporal varía** con la edad:

- Se produce una pérdida de tejido muscular y se pierde fuerza
- Aumenta el tejido graso y se redistribuye con tendencia a acumularse en el abdomen
- Disminuye el contenido de agua del organismo y la persona puede deshidratarse con facilidad
- Se produce una pérdida de masa ósea que aumenta el riesgo de fracturas y la pérdida de movilidad

Con los años, se **reduce la actividad de los órganos y de las funciones fisiológicas**:

- Disminuye la actividad celular: es la etapa de menor renovación y crecimiento en el organismo y en la que se necesita menos energía para mantenerlo
- La disminución de la secreción de saliva y la pérdida de dientes dificultan la masticación y la deglución
- Se producen cambios en la mucosa del estómago, con una disminución de las secreciones que hace que las digestiones sean más lentas
- Hay menos absorción intestinal y una pérdida de motilidad de los intestinos que provoca estreñimiento
- Disminuye la necesidad de dormir: se duerme menos horas seguidas y el sueño es más superficial
- Se pierde la sensación de sed y se beben pocos líquidos: se corre el riesgo de deshidratarse cuando hace calor o se está enfermo
- En general, se da una disminución de la actividad física y, por tanto, no se tiene tanta hambre



Aparecen **alteraciones sensoriales:**

- Se reducen el gusto y el olfato, lo que provoca una pérdida del hambre
- Se da una disminución de la agudeza visual y del oído, lo que representa una dificultad para cocinar

Se sufren **alteraciones de la memoria:**

- Cuesta recordar hechos recientes, como por ejemplo qué se ha comido
- Se olvidan las recetas y los procedimientos habituales

Cambia el bienestar psíquico:

- Cuando una persona mayor vive sola, puede sufrir ansiedad, depresiones...
- Se tiene poca capacidad para adaptarse a los cambios
- Pueden aparecer las demencias

EN RESUMEN:

- Cambia la composición corporal: se pierde musculatura, aumenta el tejido graso, disminuye el contenido de agua, se pierde masa ósea
- Se produce una reducción de funciones: digestiones más lentas, menos salivación, pérdida de dientes, menor motilidad intestinal, se pierde la sensación de sed, se duerme menos, se realiza menos actividad física...
- Alteraciones sensoriales: disminución del gusto, el olfato, la vista y el oído
- Alteraciones de la memoria: ¿Qué he comido? ¿Cómo se cocinaba?
- Cambios psíquicos: soledad, depresión...

2.2. Fuera mitos: creencias incorrectas sobre la alimentación de las personas mayores

Frecuentemente, existen creencias incorrectas que se divulgan de manera popular hasta convertirse en ideas que se consideran del todo ciertas. Aquí exponemos algunas de ellas que hay que tener en cuenta.

No es cierto que las personas mayores deban **comer poco para evitar digestiones pesadas**, sino que han de realizar comidas menos cuantiosas repartidas en 5 ó 6 ocasiones: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena (y, si es necesario, antes de acostarse)

No es cierto que sea aconsejable **saltarse la cena**, sino que la cena tiene que ser una comida ligera, y, si se quiere, además, se puede tomar un vaso de leche antes de ir a dormir

No es cierto que no se deba comer **pan, pasta, arroz o patatas porque engordan**: se tienen que comer cada día con moderación, ya que son una fuente primordial de energía

No es verdad que para obtener hierro de la dieta sea suficiente comer lentejas y espinacas: **hay que comer carne y pescado**

No es cierto que los **huevos sean perjudiciales porque aumentan el colesterol**: si no existen problemas de salud que lo indiquen, deben formar parte de la dieta habitual

Se cree que las personas mayores tienen que **comer siempre sin sal**, pero si no existe ninguna enfermedad por la que ello esté indicado, no hay que suprimirla: cocinar sin sal cambia el gusto de los platos y provoca inapetencia

Tampoco es cierto que los adultos **no deban tomar leche**: es la principal fuente de calcio. Si se padece intolerancia a la lactosa, se pueden buscar alternativas a la leche bebida: yogures, quesos secos, batidos de soja enriquecidos con calcio, leche sin lactosa...

No es cierto que a las personas mayores **no les convenga que les toque el sol**: han de salir a pasear cada día, pero en verano se deben evitar las horas de máxima insolación

No es cierto que la **sopa** (caldo de carne) **alimente mucho** y tenga un alto valor nutritivo: contiene agua y minerales como el sodio y el potasio, pero no contiene vitaminas ni proteínas. ¡También se debe comer la carne!

No es verdad que a las personas mayores **no les convenga beber líquidos** para no forzar el riñón y para evitar la incontinencia: la hidratación es muy necesaria

3. La alimentación saludable

La alimentación y la nutrición son dos conceptos diferentes.

La **alimentación** hace referencia a los alimentos: comprarlos, conservarlos, prepararlos y servirlos en platos para ser comidos. Cada uno escoge su alimentación cuando escoge qué quiere comer.

La **nutrición** se refiere a los procesos de transformación que sufrirán los alimentos una vez entren en la boca y sean digeridos y metabolizados como nutrientes. La nutrición es una actividad interna de nuestro organismo y no la controlamos a voluntad.

La alimentación saludable consiste en combinar todos los grupos de alimentos para conseguir un equilibrio que nos asegure una buena aportación de nutrientes y, por eso, tiene que ser variada, agradable y en cantidad suficiente.

3.1. Grupos de alimentos

Los alimentos se clasifican en grupos teniendo en cuenta su composición.

Hay **7 grupos de alimentos básicos**:

- Farináceos o feculentos
- Verduras y hortalizas
- Frutas
- Lácteos

- Carnes, pescados y huevos
- Grasas
- Azúcares

Estas son las principales características de cada grupo:

Farináceos o feculentos

- Son alimentos ricos en hidratos de carbono complejos, es decir, almidón
- Son de origen vegetal y no contienen grasas
- Se dividen en tres grupos:
 - Cereales y derivados: arroz, harina de trigo, maíz, avena, centeno, otros cereales, y diversos tipos de pan y de pasta
 - Legumbres: lentejas, judías secas, garbanzos, fríjoles, habas, guisantes y soja
 - Tubérculos: patatas, boniatos, chufa, mandioca



Verduras y hortalizas

- Son alimentos ricos en agua, vitaminas y sales minerales
 - Son una fuente importante de fibra
 - Hay mucha variedad: acelgas, col, zanahoria, lechuga, cebolla, pimiento, espárragos, alcachofa, setas, berenjena, calabacín, tomate...



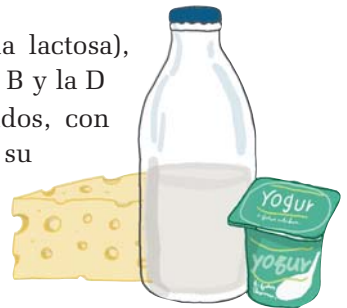
Frutas

- Son alimentos ricos en azúcar (fructosa), agua, vitaminas, sales minerales y fibra
- La fruta madura tiene más azúcar y es de más fácil digestión
- Las frutas más ricas en azúcar son: la uva, el plátano, los higos, las cerezas, los caquis



Lácteos

- Son la principal fuente de calcio
- Aportan proteínas, hidratos de carbono (la lactosa), grasa saturada y vitaminas A, las del grupo B y la D
- Hay productos desnatados y semidesnatados, con menos contenido en grasa, que conservan su contenido en calcio
- Los quesos madurados tienen más grasa y más calcio
- Los yogures y leches fermentadas contienen microorganismos vivos que fermentan la lactosa, son más fáciles de digerir y son beneficiosos para la flora intestinal

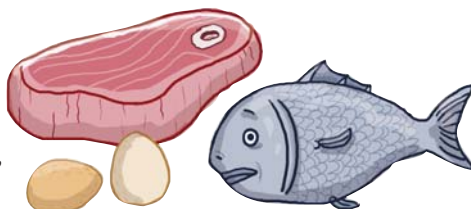


Carnes, pescados y huevos

- Son la principal fuente de proteínas
- Aportan vitaminas: la carne es fuente de vitamina B₁₂ y el pescado grasa (o azul) de vitamina D
- La carne y el pescado son una fuente importante de hierro
- La carne de cordero es la que tiene mayor contenido en grasa y las

de pollo, pavo y conejo son las carnes más magras

- El huevo es un alimento muy completo que contiene proteínas, colesterol, vitaminas y minerales
- El pescado azul (sardina, caballa, salmón, atún, boquerones...) contiene un tipo de grasa saludable para el organismo: los ácidos omega 3
- El pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) es pobre en grasas
- Los alimentos ricos en colesterol son: la yema, los embutidos, los patés, las vísceras, los crustáceos (gambas y langostinos) y el pato



Grasas

- Hay que distinguir entre aceites y grasas: el aceite es líquido y la grasa tiene una consistencia sólida
- Los aceites vegetales, que son líquidos, son ricos en grasas insaturadas (no contienen colesterol, sino que favorecen su equilibrio)



- Las grasas sólidas, como la nata, la manteca o la mantequilla, son grasas saturadas y contienen colesterol
- Todos los aceites tienen el mismo contenido en calorías
- La mantequilla y la margarina son muy ricas en vitamina D y tienen el mismo valor calórico, excepto si se trata de un producto *light*



Azúcares

- Los encontramos en algunos alimentos como las mermeladas, los almíbares, los caramelos, la miel, los turrónes, el mazapán y el chocolate

- Se aconseja una aportación de azúcares moderada con el fin de prevenir la caries, la obesidad y la diabetes



Es importante tener ilusión por comer y disfrutar de la degustación de alimentos diferentes.

La alimentación no sólo debe alimentarnos, sino que tiene que ser un placer.

3.2. Los nutrientes y las necesidades nutricionales

Los **nutrientes** son las sustancias que hacen posible cubrir las necesidades nutritivas del organismo, y los obtenemos de los alimentos.

Son los siguientes:

- Hidratos de carbono
- Grasas
- Proteínas
- Sales minerales
- Vitaminas
- Agua

Todas las personas, desde que nacemos hasta que morimos, tenemos que cubrir con la alimentación las **necesidades nutricionales** que permitirán que nuestro organismo funcione correctamente. Estas necesidades las encontramos expresadas en la cantidad de **energía** que debemos ingerir y en la cantidad de hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales que debemos incluir diariamente en nuestra dieta.

La **energía** la obtenemos de los alimentos que comemos y la medimos en **kilocalorías (Kcal)**.

Nos puede resultar difícil calcular las kilocalorías que ingerimos diariamente, pero hay un dato que nos da la información necesaria para saber si lo hacemos correctamente:

- Tenemos que comer lo necesario para mantener el peso adecuado (que no sea excesivo ni demasiado bajo), teniendo en cuenta que el peso varía según las características personales de cada uno

También es importante saber que:

- Las ingestas escasas, con poca cantidad de alimentos, son deficitarias en algunos nutrientes

A continuación, se detallan las principales características de cada grupo de nutrientes:

Hidratos de carbono o glúcidos

Son la principal fuente de energía del organismo.

Los encontramos en el grupo de alimentos de los farináceos, las frutas y los azúcares.

Se clasifican en simples y compuestos:

- Los **simples**, como el azúcar, pasan a la sangre rápidamente
- Los **compuestos**, como el almidón, que se encuentra en el pan, el arroz, la pasta o las patatas, tienen una digestión lenta y pasan a la sangre gradualmente

Se recomienda que los hidratos de carbono representen el **50-55%** de nuestra alimentación total diaria, ya que son la principal fuente de energía.

Hay que tener en cuenta que:

- Es imprescindible que los glúcidos complejos (como el arroz, las patatas, el pan...) sean los glúcidos mayoritarios en la dieta
- Los alimentos dulces (azúcares, mermeladas, pasteles, chocolates, mazapán...) se tienen que consumir con moderación, como un placer

Grasas

Almacenadas en el tejido graso, son la principal reserva de energía del organismo. Las obtenemos de los aceites que utilizamos para cocinar y aliñar, y de la grasa propia de algunos alimentos como la carne, el pescado, los huevos, los lácteos, los frutos secos, los embutidos... Según su composición, se dividen en **grasas saturadas**, **grasas insaturadas** y **colesterol**.

LAS GRASAS SATURADAS

- Son sólidas, como las de la carne, la manteca, la mantequilla o los embutidos (la parte blanca de la longaniza o la mortadela)
- También lo son las grasas vegetales de palma y coco, que se utilizan para elaborar la repostería industrial, las patatas chips y otros aperitivos

LAS GRASAS INSATURADAS

- Son los aceites líquidos de oliva, girasol o maíz
- El pescado azul tiene grasas insaturadas que se llaman omega 3
- También se encuentran en los frutos secos de cáscara como las nueces, avellanas, almendras...

COLESTEROL

- El colesterol sólo está presente en los alimentos de origen animal: carnes, pescados, huevos, lácteos...
- Es imprescindible para muchas funciones de nuestro cuerpo
- Un exceso de colesterol aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares
- Hay que moderar la ingesta de productos animales grasos: nata, embutidos, tocino, butifarras o alimentos precocinados
- Se aconseja comer el pollo sin la piel y, en general, separar la grasa visible de la carne (por ejemplo, del cordero y del jamón)

Se recomienda que el consumo de grasas represente un **30%** de la ingesta total diaria de los alimentos. Esta grasa se obtiene de los aceites utilizados para cocinar y aliñar, y de la grasa propia de algunos alimentos como la mantequilla, los lácteos, la carne, el pescado, los huevos...

Por eso, hay que tener en cuenta que:

- Las grasas de origen animal (leche, quesos, huevos, carne, embutidos...) son saturadas
- Las grasas de los aceites vegetales (de oliva y girasol), las del pescado y las de los frutos secos son insaturadas



- Hay que reducir el consumo de alimentos que contengan grasa saturada y aumentar el de los alimentos con grasa insaturada
- La repostería industrial, algunas galletas y los aperitivos contienen mucha grasa, aunque no sea visible, y ésta acostumbra a ser saturada: ¡es necesario leer las etiquetas!

Proteínas

Este nutriente está formado por unas sustancias denominadas aminoácidos que nos permiten elaborar proteínas propias de nuestro organismo. Algunos de estos aminoácidos, que son imprescindibles para nuestro cuerpo, se llaman esenciales y sólo los podemos obtener a partir de los alimentos.

Las proteínas se clasifican, según su origen, en animales y vegetales:

- Las **animales** son ricas en aminoácidos esenciales y, por eso, se considera que son de alto valor biológico, como la clara de huevo, la carne, el pescado y los lácteos.
- Las **vegetales** no son tan completas, y, por eso, hay que combinar las legumbres con los cereales y los frutos secos de cáscara (avellanas, almendras, nueces...)

Se recomienda que la aportación de proteínas a la dieta sea de en torno al **20%** de la ingesta total de los alimentos.

Para obtener la cantidad de proteína necesaria hay que tomar:

- Una ración de carne, pescado o huevos en la comida y otra en la cena
- 2-3 aportaciones de lácteos al día
- Pan para desayunar y para acompañar las comidas
- Alternar el arroz y la pasta con las legumbres

De este modo, aseguramos la aportación tanto de proteínas de origen animal como de origen vegetal.

Sales minerales

Son elementos químicos que se encuentran en diferentes tejidos del cuerpo y forman parte de su estructura. Estos minerales son imprescindibles para el organismo.

- Los **elementos mayoritarios**, que se encuentran en cantidades más elevadas, son: calcio, fósforo, magnesio, azufre, potasio, sodio y cloro
- Los **elementos minoritarios**, que se encuentran en cantidades más reducidas, son: hierro, yodo, flúor, cinc y selenio
- Los obtenemos de alimentos que pertenecen a diversos grupos: verduras, frutas, carne, pescado, huevos, lácteos...

El equilibrio de minerales en el organismo es imprescindible para estar sano, y el déficit de algunos de estos elementos puede comportar enfermedades.

Para no sufrir ningún déficit de minerales hay que saber que:

- Es necesario llevar a cabo una dieta variada, que incluya muchos alimentos diferentes, tanto de origen animal como vegetal
- Se debe comer cada día una cantidad suficiente de estos alimentos
- No se deben tomar suplementos comprados en la farmacia si no es por prescripción médica

Vitaminas

Son unos nutrientes reguladores que sólo podemos obtener de los alimentos. Son imprescindibles para estar sano, y el déficit de algunas vitaminas puede comportar enfermedades.

Para no sufrir ningún déficit hay que saber que:

- Es necesario llevar a cabo una dieta variada, que incluya alimentos de todos los grupos: farináceos, cárnicos, lácteos, grasas, frutas y verduras
- Dado que existen vitaminas que se estropean con el calor, hay que comer fruta y verduras crudas cada día

Vitaminas	Alimentos que las contienen	Funciones
<i>vitamina A</i>	Hígado, huevos, mantequilla, leche entera, zanahoria, pimiento, tomate, boniato, albaricoque...	Es necesaria para el mantenimiento de la piel y para la visión
<i>vitamina B</i>	Ácido fólico: vegetales de hoja verde (espinacas, acelgas, lechuga...) Vitamina B₆: hígado, carne, frutos secos, legumbres, plátano, cereales integrales Vitamina B₁₂: hígado, foie gras, sardinas, atún, huevos, lácteos, levaduras...	El conjunto de las diferentes vitaminas B es necesario para el metabolismo, para la formación de células sanguíneas, para el mantenimiento de la piel, del sistema nervioso y de las funciones cognitivas
<i>vitamina C</i>	Los cítricos, como la naranja, la mandarina... Otras frutas como los kiwis, los fresones, la papaya...	Favorece la absorción de hierro e interviene en el sistema inmunológico



	Las coles y todo tipo de pimientos	La cocción de los alimentos la destruye: hay que comer fruta cruda
vitamina D	La mantequilla, los huevos y los lácteos Pescados azules, como el atún, la caballa, la sardina...	La vitamina D favorece la asimilación de calcio y se sintetiza cuando nos toca el sol
vitamina E	Aceite de girasol, aceite de oliva y margarinas Cacahuets y frutos secos Huevos y lácteos	Es antioxidante e interviene en la reparación de las células
vitamina K	Carne, hígado, huevos, queso, vegetales de hoja verde	Interviene en el proceso de coagulación de la sangre

Agua

- Es imprescindible para poder vivir, porque nuestro cuerpo está formado mayoritariamente por agua (el 60% del peso de una persona adulta)
- Se necesita para realizar las funciones celulares y para el mantenimiento de la temperatura corporal
- Es preciso un equilibrio entre lo que se bebe (agua, infusiones, sopas...) y lo que se elimina (orina, sudor...)
- Las personas mayores deben esforzarse en beber aunque no tengan sed

Como a medida que nos hacemos mayores disminuye el contenido de agua de nuestro cuerpo, se recomienda beber 5-10 vasos diarios.

EN RESUMEN:

- Los hidratos de carbono, las grasas, las proteínas, las sales minerales, las vitaminas y el agua son los nutrientes que obtenemos de los alimentos con los cuales cubrimos las necesidades nutritivas del organismo para que tenga un buen funcionamiento

La fibra alimenticia

No se considera un nutriente porque no podemos digerirla ni asimilarla. Por esta razón, circula por el sistema digestivo ejerciendo su papel de arrastrante hasta que se elimina con las heces.

Los efectos beneficiosos de la fibra son los siguientes:

- Aumenta los movimientos de los intestinos
- Evita el estreñimiento
- Es esencial para el mantenimiento de la flora intestinal
- Reduce la absorción de colesterol y, así, evita niveles elevados de éste en la sangre
- Ayuda a prevenir las enfermedades intestinales y el cáncer de colon y de recto

Los alimentos ricos en fibra son: las verduras y hortalizas, las frutas, las legumbres (se recomienda tomarlas dos veces por semana), los frutos secos y los cereales integrales.

Es mucho mejor comer los alimentos ricos en fibra que comprar preparados de fibra en la farmacia.

MUY IMPORTANTE: si se lleva a cabo una dieta rica en fibra, hay que beber mucha agua, porque, si no hay líquido, la fibra no circula por el intestino.

El proceso de envejecimiento está muy condicionado por el tipo de alimentación que se ha seguido a lo largo de la vida.

El papel de la alimentación en el estado de salud es muy importante y permite prevenir ciertas enfermedades y mejorar la calidad de vida de las personas.

3.3. La pirámide de la alimentación saludable

La pirámide de la alimentación es una figura que representa la distribución de los alimentos dentro de una dieta saludable. En la base de la pirámide está el grupo de alimentos más básico y en el vértice, los que hay que tomar con más moderación.

En los pisos primero, segundo, tercero y cuarto de la pirámide están los alimentos de consumo diario: tenemos que comerlos cada día.

Al lado de cada grupo de alimentos aparece la recomendación de las raciones que debemos comer cada día.



Aunque el ejercicio físico no es un alimento, siempre figura en la pirámide porque la actividad física es fundamental y necesaria para tener un buen estado de salud y para conseguir un mejor aprovechamiento de los nutrientes.

3.4. Las raciones

Una ración es la cantidad de alimento que come una persona y varía según el peso, la altura, el sexo, la edad y el estilo de vida de cada una.

Las personas que realizan mucha actividad física (andan mucho o hacen deporte) necesitan mayor cantidad de alimento y su ración será más generosa.

Las raciones se adaptan a cada comida: no se toma la misma cantidad para desayunar que para comer, merendar o cenar.

Hay que tener en cuenta que la cantidad varía según el sexo: los hombres comen más que las mujeres.

Las raciones de grupos de alimentos

Se considera que una ración de **farináceos** es equivalente a:

- 50 g de pan o una rebanada de 4-5 dedos de anchura
- 5-6 unidades de galletas tipo maría
- 1 patata de 200 g (de medida media)
- 70 g de arroz crudo o pasta cruda. Si el alimento es cocido, un plato mediano
- 70 g de legumbres secas crudas. Si el alimento es cocido, un plato mediano



Consejos:

- Cada día debemos tomar entre 4 y 6 raciones
- Los tomaremos en cada comida: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena
- Se recomiendan 2 raciones de legumbres a la semana
- Es mejor ir variando las técnicas culinarias: cocinar las patatas hervidas, al horno, guisadas; la pasta con salsa o con sopa; el arroz hervido, a la cazuela, en sartén...

Las raciones del grupo de las **verduras y hortalizas**:

- Las raciones de verdura pueden ser generosas: un plato lleno de unos 200 g
- También sirven de acompañamiento para el segundo plato, en la medida de media ración



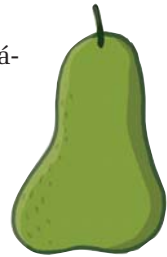
Consejos:

- Debemos comer entre 2 y 3 raciones diarias de verduras y hortalizas
- Cada día debemos tomar 1 ración de verdura cruda bien lavada: ensaladas variadas con lechuga, tomate, escarola, apio...
- Cada día tenemos que comer verdura cocida: al vapor, al horno, a la brasa, guisada, hervida...

Ejemplos: ensaladilla rusa, menestra, purés, escalivada, champiñones salteados, espárragos, alcachofas a la vinagreta, gazpacho...

Una ración de **fruta** es:

- Una pieza de manzana, pera, melocotón, naranja, plátano (200 g)
- 2-3 mandarinas, albaricoques, nísperos, ciruelas...
- Un puñado de fresones o de cerezas (150 g)
- 1 corte grande de melón (200 g)



Consejos:

- Hay que comer cada día, al menos, 2 piezas de fruta cruda, peladas o con piel (siempre bien lavadas)
- Cuando es época, se recomienda que una de las piezas sea un cítrico
- Se pueden preparar manzanas y peras al horno, aunque con el calor se pierden vitaminas
- Los zumos naturales se tienen que tomar enseguida para que no pierdan vitaminas; hay que tener en cuenta que no contienen la fibra de la fruta
- Los zumos de fruta envasados tampoco contienen fibra y llevan mucho azúcar añadido

Se considera que una ración de **lácteos** es:

- Un vaso de 200 ml (el vaso en que se sirve el agua, lleno)
- 2 yogures (equivalen a 1 vaso de leche)
- 40 g de queso semicurado (una loncha)
- 125 g de queso fresco (tipo Burgos)

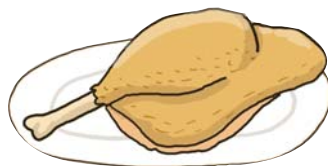


Consejos:

- Cada día hay que tomar entre 2 y 4 raciones para asegurar una buena aportación de calcio
- Si se tiene intolerancia a la lactosa, se puede comprar leche baja en lactosa o sin lactosa, que es más digestiva
- Los yogures y los quesos curados no contienen lactosa porque ésta se ha modificado durante el proceso de fermentación

Se considera que una ración de **carne, pescado y huevos** es equivalente a:

- 100-120 g de carne: un bistec, una hamburguesa, 2-3 trozos de lomo...
- ¼ de pollo o conejo
- 120-150 g de pescado: 2 rodajas, una pescadilla, 3-4 sardinas de tamaño medio...
- 2 huevos enteros
- 150-200 g de legumbre cocida (un plato mediano)
- 15-20 g de fruta seca (un grapat)
- 80 g de jamón (3-4 lonchas)



Consejos:

- Tenemos que comer cada día 2 raciones de carne, pescado o huevos: 1 para comer y 1 para cenar

- La carne y el pescado se pueden cocinar a la plancha o al horno (en cuyos casos se tienen que consumir enseguida), rehogados con salsa a fuego lento...
- Es importante variar las preparaciones
- La carne de ternera y el atún fresco se pueden comer poco hechos
- La carne de pollo y de cerdo, y algunos pescados hay que cocinarlos *siempre* bien
- Si el jugo que desprende la carne o el pescado es de color rosado quiere decir que no están suficientemente hechos

Una ración de **grasas** es:

- 1 cuchara sopera llena de aceite (10 g)
- 1 cuchara sopera llena de mayonesa (10 g)
- 1 cuchara de postre de mantequilla (10 g)



Consejos:

- Una persona puede consumir entre 4 y 6 raciones diarias (4-6 cucharadas soperas)
- Se recomienda utilizar aceite de oliva para cocinar y para aliñar
- También se puede utilizar aceite de girasol, pero hay que vigilar que no se quemé: no debe humear y se tiene que poner a fuego más lento
- Hay que tener cuidado con los alimentos precocinados, galletas, repostería y salsas, ya que llevan grasas añadidas que no se ven a simple vista
- Es necesario leer las etiquetas de los productos y procurar no comprar alimentos que contengan *grasas hidrogenadas* (presentes en muchas galletas y en la repostería industrial)

Una medida de **azúcar** es:

- 1 cucharada de postre (5-7 g)
- 1 sobrecito de azúcar (8-10 g)

- 1 terrón de azúcar (5 g)
- 1 cucharada de postre de mermelada (10 g)
- 1 trozo de turrón (50 g)
- 1 cucharada de postre de miel (10 g)



Consejos:

- En una alimentación equilibrada se puede incluir con moderación
- Muchos de los alimentos dulces están vinculados a las celebraciones y hay que tener en cuenta el placer que proporcionan consumidos ocasionalmente

Una ración de **agua** es:

- 1 vaso de 200 ml (el vaso en que se sirve el agua en la mesa)
- 1 taza de infusión de hierbas o de té
- 1 taza de caldo o consomé



Consejos:

- El agua es la bebida más recomendable
- Las aguas envasadas tienen mayor contenido de sodio
- Las aguas y otras bebidas con gas provocan descalcificación de huesos
- Los refrescos tienen un contenido importante de azúcar, excepto si son *light* y llevan edulcorantes

La alimentación saludable tiene que ser variada, agradable y en cantidad suficiente, adaptando las raciones a cada etapa de la vida.

3.5. La distribución de las comidas

Si bien es muy importante cubrir todas las raciones recomendadas para cada grupo de alimentos, también lo es la manera como los distribuimos a lo largo del día en diferentes comidas. Es preferible comer menos cantidad en cada ocasión, pero hacerlo diversas veces al día, ya que el organismo asimila mejor los alimentos.

Se recomienda realizar **5 comidas**:

- Desayuno
- Media mañana
- Comida
- Merienda
- Cena
- Antes de acostarse (en algunos casos)

El desayuno

Es muy importante porque el organismo necesita energía, ya que ha estado muchas horas sin comida.

Los grupos de alimentos más aptos son: los farináceos, los lácteos, alguna fruta, algún alimento proteico y un poco de azúcar.

Esta comida se puede repartir en dos veces: el desayuno de primera hora y el tentempié de media mañana.

La comida

La comida ideal debe incluir una ración de farináceos, una de verdura, una de carne o pescado de segundo plato y un postre a base de fruta o de lácteo. Es importante beber agua para acompañar la comida.

La merienda

Es una comida que no se considera muy importante, pero que es muy recomendable porque acorta la espera hasta que llega la hora de la cena, nos libera de la tentación de picar cualquier cosa y hace que por la noche no necesitemos cenar tanto. Es un buen momento para tomar un lácteo y un farináceo (unas galletas o una rebanada de pan) o bien una pieza de fruta.

La cena

Tiene que ser una comida completa, como la del mediodía, pero más ligera, para no tener una digestión larga que nos haga ir a dormir con el estómago demasiado lleno.

Puede incluirse una ración de farináceos, pero se recomienda comer siempre verdura; un segundo plato de carne, pescado o huevos, y un postre a base de fruta o lácteo. También debe acompañarse con agua.

Antes de acostarse

A las personas que tienen el hábito de cenar muy temprano les va bien, antes de irse a dormir, tomar alguna ración que no hayan comido antes, como un vaso de leche o una pieza de fruta.

EN RESUMEN:

- Realizar 5 comidas al día: no saltarse ninguna y que 2 comidas sean completas, con primer plato, segundo plato y postre
- Incluir en la dieta diaria todos los grupos de alimentos
- No olvidar las raciones de agua y aprender a beber sin tener sed

- Tener en cuenta la ingesta diaria de lácteos para asegurar el aporte de calcio
- Cumplir con las raciones de fruta y verdura
- Con el fin de no sufrir déficit vitamínicos es necesario llevar a cabo una dieta variada y comer una cantidad suficiente en cada comida

3.6. Cómo confeccionar un menú

Las personas mayores han vivido suficientes años como para tener unos hábitos bien instaurados, que seguramente han heredado de una época en la que no había tanta abundancia de alimentos y se cumplían mejor los horarios. Aun así, como a veces se crean nuevas costumbres, hay que tener en cuenta todo lo dicho hasta ahora. Estos serían los consejos generales que seguir a la hora de elaborar un menú diario para una persona mayor:

DESAYUNO:

- Un lácteo, un farináceo, algún alimento proteico y una fruta, y se pueden repartir en dos comidas

Por ejemplo:

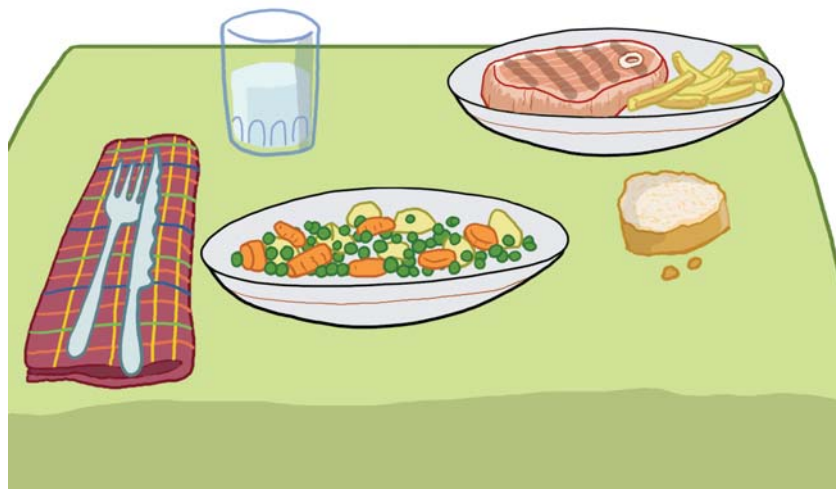
- Una taza de café con leche o leche sola (sin azúcar o con una cucharada, según preferencias) con 4-5 galletas maría
- Pan con tomate (50-60 g) con un chorrito de aceite de oliva acompañado de jamón o queso, y una pieza de fruta (mandarinas, naranja, manzana...)

COMIDA:

- Un primer plato de farináceos y verduras
- Un segundo plato de carne, pescado o huevos
- El postre puede ser fruta o lácteo

Por ejemplo:

- Arroz y lentejas guisadas con verduras o un plato de fideos a la cazuela...
- Un muslo de pollo al horno o dos rodajas de merluza a la plancha con un chorrito de aceite
- Una manzana, una pera o una naranja



MERIENDA:

- Un lácteo, un farináceo o una fruta

Por ejemplo:

- Un vaso de leche (sin azúcar o con una cucharada) y un trozo de bizcocho casero o una rebanada de pan con mantequilla
- O bien un yogur y un plátano

SOPAR:

- Un primer plato de verduras con un poco de farináceos
- Un segundo plato de carne, pescado o huevos
- El postre puede ser fruta o lácteo

Por ejemplo:

- Judía y zanahoria hervidas con un poco de patata y aliñadas con un chorrito de aceite de oliva, o un plato de sopa o un puré de verduras
- Una tortilla de dos huevos
- Una manzana o una pera

ANTES DE ACOSTARSE:

Dependiendo de la hora a la que se haya cenado, hay quien tiene el hábito de tomar un vaso de leche antes de ir a dormir.

4. ¿Cómo se vigila el estado nutricional?

El riesgo de sufrir una malnutrición aumenta con la edad, por diversas razones:

- Por las modificaciones fisiológicas vinculadas a la edad, como la disminución de la absorción intestinal, alteraciones del metabolismo, problemas de dentición...
- Por los cambios experimentados en el entorno, ya que a menudo las personas mayores están solas, dependen de otras personas, tienen más carencias económicas...
- Y también por ciertas ideas preconcebidas que hacen que no se cumplan todas las comidas ni se consuman muchos alimentos

Por eso, es muy importante actuar cuando se detectan los primeros síntomas, con el fin de ofrecer soluciones lo más rápidamente posible. Una de las cosas que debemos hacer es controlar el peso.

4.1. Control del peso: ¿cómo nos tenemos que pesar?

- Debemos pesarnos siempre a la misma hora y, si es posible, por la mañana después de levantarnos
- Hay que pesarse siempre en la misma báscula (la de casa o la de la farmacia habitual)
- Tenemos que procurar llevar siempre el mismo tipo de ropa (por ejemplo, el pijama, en casa, o la ropa habitual de calle, en la farmacia)
- Es muy útil apuntar el peso en una agenda o un calendario
- Nos pesaremos con una frecuencia mensual



4.2. Pérdidas de peso

Hay que prestar atención a los cambios de peso y se debe consultar al médico en estos casos:

- Cuando se produce una pérdida de peso involuntaria de 3 kg o más
- Cuando se pierde el 10% del peso habitual de forma involuntaria durante los últimos 6 meses

4.3. Cómo contabilizar las raciones de los alimentos que ingerimos

Una manera de saber si cada día comemos las raciones recomendadas de los diferentes grupos de alimentos es recontarlas. A continuación, encontraréis un cuadro donde podréis calcular vuestra ingesta diaria. Para realizar este ejercicio, lo que puede resultar más fácil es recordar las comidas del día anterior: recordad qué tomasteis para desayunar, a media mañana, para comer, para merendar y para cenar.

Para rellenarlo, también os será muy útil consultar las medidas proporcionadas en el punto 3.4, donde están anotadas las raciones de los alimentos más habituales. Recordad qué comisteis y en qué cantidad para encontrar las raciones dentro de cada grupo de alimentos.

Por ejemplo, si por la mañana tomasteis un vaso de café con leche y unas tostadas con mantequilla, en la fila del **Desayuno** tenéis que poner:

- Por las tostadas, una **×** en la columna de los **Farináceos**
- Por el café con leche, una **×** en la columna de los **Lácteos**

- Por la mantequilla, una **x** en la de los **Aceites y grasas**
- Por el **azúcar**, una **x** por cada cucharada que os pusisteis

Después, haced lo mismo con la fila de la **Media mañana** y con todas las demás comidas, apuntando los platos que comisteis de carne, de verduras y los vasos de agua que bebisteis con las comidas y entre horas. Y no os olvidéis de contar el aceite utilizado para cocinar: tened en cuenta que una cucharada sopera es una ración de grasas.

	Farináceos	Fruta, verdura	Aceites y grasas	Lácteos	Carne, pescado, huevos	Azúcares	Agua	Ejercicio
Desayuno								
Media mañana								
Comida								
Merienda								
Cena								
Total								
Raciones recomendadas	De 4 a 6	5 entre los dos grupos	3 a 6 cucharadas	De 2 a 3	2 raciones	Consumo ocasional	De 5 a 10 vasos	30 minutos al día

Cuando hayáis marcado todo lo que habéis comido, comida por comida, anotad abajo de todo, en la fila del **Total**, la suma de todas las **x** de las diferentes columnas: la de los farináceos, la de la fruta y verdura, la del agua...

Entonces, podréis comparar el número que resulte con la cantidad de **Raciones recomendadas** que aparecen escritas en la parte inferior. También debéis tener en cuenta el rato que dedicáis a andar, al gimnasio...

A partir de lo que hayáis anotado, preguntaos si salen las raciones recomendadas: dos piezas de fruta diaria, las dos o tres raciones de lácteos (entre la leche, los yogures, los quesos) o las dos raciones de carne, pescado y huevos... Haced un repaso de cada grupo de alimentos y así podréis detectar las carencias de vuestra dieta y corregirlas.

5. La alimentación en situaciones especiales

En cada etapa de la vida existen situaciones especiales y enfermedades que las acompañan. Aquí haremos referencia a las que son más habituales en las personas mayores.

5.1. Pérdida de hambre

A veces, las personas mayores pierden el hambre y no tienen ilusión por comer. La pérdida de hambre puede aparecer por muchos motivos: por soledad, por las dificultades económicas, por las dificultades para prepararse la comida, porque se sufre alguna enfermedad, porque se toman algunos medicamentos que la provocan...

En estos casos, para evitar la desnutrición, es necesario encontrar la causa y que un médico evalúe el estado físico y psíquico de la persona. Aquí tenéis unos consejos que pueden ser de utilidad:

- Comer poco y a menudo, porque, si no se tiene hambre, ver demasiada comida en el plato cohíbe
- Cuidar el entorno: poner la mesa, poner una vajilla bonita, servir los platos con gracia, intentar comer acompañado (invitar a alguien, ir a casa de un familiar)...
- Escoger preparaciones sabrosas y olorosas, como los guisos
- Comer siempre caliente, que es más apetitoso y más aromático
- Aumentar el valor nutritivo de un plato añadiéndole leche, mantequilla, aceite, un huevo duro o la clara, frutos secos en polvo, queso rayado...
- Beber agua y alternarla con zumos, leche, horchata, leche de almendra...

5.2. Sobrepeso

Es importante no pasar hambre y, por lo tanto, mantener las comidas: desayuno, a media mañana, comida, merienda y cena. El peso se tiene que perder poco a poco, y si se trata de perder sólo unos cuantos kilos se pueden seguir estas pautas:

- Comer sin prisas y masticar bien
- Suprimir de la dieta el azúcar y la miel, y sustituirlos por edulcorantes como la sacarina
- Consumir lácteos desnatados y semidesnatados (leche, yogures, queso...)
- Evitar tomar dulces, pasteles y repostería
- Reducir el consumo de grasas (aceite, mantequilla, embutidos...)
- Hacer cocciones ligeras y con poco aceite: plancha, horno, guisos suaves
- Beber agua y evitar los refrescos y las gaseosas que llevan azúcares
- Reducir las raciones y servirse cantidades menores
- Aumentar el consumo de verdura cocida y cruda (ensaladas)
- En la cena, sustituir los platos de arroz y pasta por verdura con un poco de patata
- Reducir el consumo de pan con las comidas
- Desayunar y comer bien, pero hacer una cena más ligera
- Es imprescindible andar cada día media hora con el fin de activar los procesos metabólicos que favorecen el consumo de calorías y el aprovechamiento de los nutrientes

Obesidad

Se considera una enfermedad y se tiene que realizar una pauta dietética personalizada con el médico o dietista. El peso se tiene que perder poco a poco para evitar que el cuerpo lo recupere enseguida:

no existen las dietas milagrosas que hacen perder kilos a toda prisa. Lo que es fundamental, si se tiene movilidad, es hacer ejercicio físico: andar cada día 30 minutos.

5.3. Diabetes

A esta edad, hay muchas personas diagnosticadas de diabetes de tipo II, que suele ir ligada al sobrepeso. No es lo mismo que la diabetes de tipo I diagnosticada en la juventud. Los diabéticos de toda la vida ya conocen las pautas que tienen que seguir, pero los que lo son desde hace poco tiempo, ha de hacer un esfuerzo para cambiar sus hábitos y seguir las pautas alimenticias dadas por los profesionales de la salud. Aquí tenéis unos cuantos consejos que seguir:

- Hacer diversas comidas al día: desayuno, a media mañana, comida, merienda, cena y antes de acostarse, y evitar largos ratos sin comer
- Respetar la cantidad y las raciones recomendadas
- Llevar a cabo una dieta baja en colesterol y grasas saturadas: sin embutidos, quesos grasos, leche entera, mantequilla, repostería...
- Evitar el consumo de azúcares sencillos de adición (azúcar, miel, fructosa) y sustituirlos por edulcorantes artificiales como la sacarina
- Es imprescindible hacer ejercicio de una manera regular adaptado a las necesidades de cada persona: es ideal andar cada día, al menos media hora
- Ser disciplinado con la medicación pautada por el médico

Uno de los objetivos en los diabéticos de tipo II que tienen sobrepeso u obesidad es el de rebajar peso y reducir la grasa abdominal: sólo con la pérdida de 3 a 5 kg ya se experimenta una gran mejora.

5.4. Hipertensión arterial

Como la hipertensión es un factor que aumenta el riesgo de sufrir accidentes cardiovasculares, es necesario esforzarse para controlarla. Para mejorar los valores de la presión se deben seguir unas pautas dietéticas que acostumbran a ser efectivas y ahorran medicación: hay que reducir el uso de la sal, pero no del todo, para no aburrir la comida. Bastará con tomar estas dos medidas:

- Cocinar con menos sal
- No poner el salero en la mesa

Al cabo de un tiempo, se reencuentra el gusto de los alimentos. Para saborear los platos, se pueden condimentar con limón, ajo, perejil, cebolla, hierbas aromáticas (como el orégano, el romero), pimienta, azafrán... A veces, es preciso perder un poco de peso y, si se fuma, se recomienda dejar el tabaco. Aquí tenéis unos cuantos consejos para reducir el consumo de productos que son muy ricos en sodio:

- Evitar las conservas (latas de todo tipo), los aperitivos y los embutidos
- Evitar las salsas preparadas, los alimentos precocinados y las sopas de sobre o de cubitos
- No beber aguas minerales con gas, gaseosas y refrescos
- Reducir el consumo de quesos secos y curados, pero aumentar el consumo de leche y yogures, porque una dieta rica en calcio ayuda a controlar la presión arterial
- En la farmacia venden sales bajas en sodio que dan muy buen sabor a los alimentos

5.5. Osteoporosis

Es una enfermedad que se caracteriza por la pérdida progresiva del tejido óseo. Eso provoca fragilidad y aumenta el riesgo de sufrir fracturas, sobre todo, de las vértebras y del cuello del fémur. Hay más factores implicados en esta enfermedad: las mujeres son más propensas, la edad avanzada, la falta de actividad física, el déficit de vitamina D, la presencia de otras enfermedades y el consumo de algunos fármacos. La mejor manera de prevenir la osteoporosis es asegurando una buena aportación de calcio a través de la dieta:

- Los alimentos del grupo de los lácteos (leche, yogur, quesos) ofrecen las condiciones más idóneas para asimilar el calcio que contienen porque también incluyen vitamina D, que ayuda a fijar el calcio en el hueso
- Hay otros alimentos que contienen calcio, pero no lo asimilamos tan bien: los pescados pequeños con espina (sardinilla, boquerón), los frutos secos de cáscara (avellanas, almendras...) y las legumbres
- Nos ha de tocar el sol cada día para poder sintetizar la vitamina D
- Es imprescindible hacer ejercicio físico mientras se pueda, porque la actividad retrasa la pérdida de masa ósea y muscular
- El café y un exceso de sodio o de fibra en la dieta dificultan la absorción del calcio

5.6. Sarcopenia

Es la pérdida de masa muscular que se produce durante el envejecimiento. Esta disminución de la masa comporta una pérdida de la fuerza muscular que se puede traducir en dificultades para moverse y mantener el equilibrio. Estas afectaciones aumentan el riesgo de sufrir caídas y fracturas, y también predisponen a la persona mayor

a ser más dependiente, ya que cada vez cuesta más andar, o subir y bajar escaleras. Cuando aparecen los síntomas de debilidad, hay que consultar a un médico. El tono muscular se puede recuperar; hay que tener en cuenta:

- Realizar actividad física y, si es necesario, hacer ejercicios de potenciación muscular diseñados por un profesional
- Asegurar una buena aportación de proteínas, incluyendo en la dieta diaria alimentos ricos en proteína animal: carnes, pescado, huevos y productos lácteos

5.7. Diarrea

La diarrea aparece como consecuencia de una alteración de los intestinos, que no pueden absorber agua. Las deposiciones son más líquidas, más voluminosas y más frecuentes. Es preciso consultar al médico para saber la causa y conviene observar estos consejos:

- Para evitar la deshidratación, hay que beber líquido: agua de arroz, agua de zanahoria, caldos vegetales, infusiones, algunas bebidas especiales para deportistas que se venden en los supermercados o, disueltos en agua, unos sobres que se venden en la farmacia y que contienen sales minerales
- Los líquidos se deben tomar poco a poco y no hay que tomar alimentos sólidos mientras no se toleren bien
- Deben evitarse los alimentos ricos en fibra y los lácteos mientras la diarrea no haya desaparecido
- Los primeros alimentos serán: arroz hervido, patata hervida, pasta pequeña, pan tostado, pescado blanco o pollo a la plancha, jamón dulce, manzana cocida sin piel, dulce de membrillo y, cuando la diarrea mejore, yogures

Estreñimiento

Es un trastorno intestinal que se define como la eliminación poco frecuente de las heces (una deposición cada tres días), cuya consistencia es más dura. La evacuación puede ser dolorosa y el estreñimiento provoca malestar abdominal. Hay que pedir consejo médico y no utilizar laxantes si no están recomendados por el médico. Estos consejos pueden ser útiles:

- Es imprescindible estar bien hidratado: beber mucha agua (5-10 vasos diarios) ayuda a ablandar la consistencia de las heces
- Aliñar los alimentos con aceite crudo: se necesita la grasa para que el tránsito intestinal se deslice mejor
- Es fundamental ingerir alimentos ricos en fibra (pan integral, fruta, verduras, legumbres...), pero, entonces, se debe aumentar la ingesta de líquido
- La inmovilidad favorece el estreñimiento: andar y moverse favorece la motilidad intestinal

5.8. Insomnio

A medida que avanza la edad, el cuerpo no necesita dormir tantas horas y el sueño es más superficial. Se entiende por insomnio el hecho de que a una persona le cueste mucho conciliar el sueño y no pueda dormirse, o bien cuando se despierta muchas veces durante la noche. Aquí tenéis algunos consejos:

- Hacer actividad física (andar, bailar, nadar...) y cansarse para que el cuerpo descanse mejor y duerma más horas seguidas
- Reducir el consumo de bebidas estimulantes como el café y el té, y, sobre todo, no beberlas por la tarde ni por la noche
- No comer chocolate negro por la noche porque desvela
- En la cena, es mejor no comer una fruta rica en vitamina C (cítri-

cos, kiwi, fresones...) de postre porque la vitamina C tiene efectos estimulantes

- Antes de ir a dormir, beber un vaso de leche porque, por su composición, ayuda a conciliar el sueño

6. Para saber más

Para tener más información, podéis consultar los libros siguientes:

La alimentación en las personas mayores escrito por Pilar Betriu y Mercè Pi, diplomadas en Nutrición Humana y Dietética, editado por Pòrtic en 2003.

Información y consejos para promover la actividad física en las personas mayores escrito por Laura Coll, Sara Domènech y Antoni Salvà, publicado por el Institut de l'Envel·liment de la Universidad Autónoma de Barcelona en 2009 y patrocinado por la Fundació Agrupació Mútua.

También podéis consultar diversas webs donde hay información muy clara y detallada:

Vivir más y mejor: actividad física y alimentación. Departamento de Salud de la Generalitat de Cataluña. Disponible en línea en <<http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir3446/index.html>>

Hidratación y personas mayores. Departamento de Salud de la Generalitat de Cataluña. Disponible en línea en <<http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/gentgran/index.html>>

Alimentación y diabetes. Departamento de Salud de la Generalitat de Cataluña. Disponible en línea en <<http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir2624/doc5784.html>>

Consejos de alimentación. Departamento de Salud de la Generalitat de Cataluña. Disponible en línea en <<http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir1921/index.html>>

Alimentación equilibrada. Departamento de Salud de la Generalitat de Cataluña. Disponible en línea en <<http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir1921/index.html>>

Hipertensión arterial. Departamento de Salud de la Generalitat de Cataluña. Disponible en línea en <<http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir1971/doc9634.html>>

Los alimentos ricos en fibra. Departamento de Salud de la Generalitat de Cataluña. Disponible en línea en <<http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir2622/index.html>>

7. Bibliografía

BETRIU, P.; PI, M. *L'alimentació de les persones grans*. Barcelona: Pòrtic, 2003.

CERVERA, P.; CLAPÉS, J.; RIGOLFAS, R. *Alimentación y dietoterapia. Nutrición aplicada en la salud y en la enfermedad*. 4.^a edición. Madrid: McGraw-Hill / Interamericana, 2005.

COLL, L.; DOMÈNECH, S.; SALVÀ, A. *Informació i consells per promoure l'activitat física en les persones grans*. Barcelona: Institut de l'Envel·liment de la UAB, 2009. Patrocinado por la Fundació Agrupació Mútua.

DD.AA. *Nutrition et alimentation de la personne âgée*. Objectif Nutrition, La Lettre de l'Institut Danone, hors série, 1998.

L'alimentation des personnes âgées. Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles, París, s.d.

MACÍAS, J. F. (ed.). *Geriatría desde el principio*. Barcelona: Editorial Glosa, 2001.

REQUEJO, A.; ORTEGA, R. *Nutriguía*. Madrid: Editorial Complutense, 2000.

SALVÀ, A. (coord.). *Nutrición y envejecimiento*. Barcelona: Sociedad Catalanobaleare de Geriatria y Gerontología - Glosa Ediciones, 1999.

Fundació Agrupació Mútua, con la colaboración del **Institut de l'Envel·liment** de la Universidad Autónoma de Barcelona, ha elaborado este libro que se dirige a las personas mayores, con la finalidad de difundir información general sobre la alimentación saludable y sus beneficios.

