NUTRICIÓN PARA ADULTOS MAYORES

Las necesidades nutricionales cambian con el envejecimiento debido a la disminución de la actividad física, los cambios en el metabolismo y la pérdida de masa ósea y muscular.

Las mujeres mayores de 60 años necesitan entre 1600 y 2200 calorías diarias, y los hombres de la misma edad, entre 2000 y 2600 calorías diarias. Estas calorías deben provenir de una variedad de proteínas magras, carbohidratos complejos y grasas saludables para el corazón.

Alimentos para incluir

Intenta consumir una variedad de alimentos ricos en nutrientes, como verduras, frutas, granos integrales, frijoles, mariscos, huevos, carne magra y aves de corral, y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.

Alimentos a limitar

Limite el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio, como la comida rápida, la carne roja, los refrescos, los pasteles y dulces, y los productos lácteos enteros.

CONSIDERACIONES ESPECIALES

La proteína

La masa muscular disminuye de forma natural con la edad, pero esta disminución puede empeorarse por una ingesta insuficiente de proteínas. Esto puede aumentar la debilidad, lo que a menudo provoca caídas u otras lesiones.



Fuentes Alimentarios: Pollo, atún, huevos, crema de cacahuate, yogur, leche descremada

La hidratación

Los adultos mayores tienen más riesgo de deshidratación debido a la disminución de la sed, los problemas de control de la vejiga y las dificultades de movilidad.



Intenta beber alrededor de 8 vasos de agua al día.

La vitamina B-12

La absorción de la vitamina B12 disminuye con la edad y con el uso de ciertos medicamentos. Esto puede causar fatiga, pérdida de peso y deterioro de la función cerebral.

Fuentes alimentarios: Atún, carne de res, huevos, leche, yogur, queso, cereales enriquecidos.

References: Stover P. J. (2010). Vitamin B12 and older adults. Current opinion in clinical nutrition and metabolic care, 13(1), 24–27. https://doi.org/10.1097/MCO.0b013e328333d157
I U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at DietaryGuidelines.gov.