

# Vivir Mejor la Tercera Edad

## Comer saludablemente después de los 50 años

*“Es demasiado trabajo cocinar para una sola persona”.*

*“No siento mucha hambre”.*

¿Suenan conocidos? Éstas son algunas de las razones comunes por las cuales las personas mayores no consumen comidas saludables. Pero escoger comidas saludables es algo sensato que usted debe hacer, isin importar qué edad tiene!

He aquí algunos consejos para ayudarle a empezar:

- ◆ Coma verduras y frutas de muchos colores y tipos diferentes.
- ◆ Asegure que por lo menos la mitad de los granos que come son granos integrales.
- ◆ Coma solamente pequeñas cantidades de grasas sólidas, aceites y alimentos con un alto contenido de azúcar. Limite las grasas saturadas (halladas principalmente en alimentos que

proviene de los animales) o las grasas trans (halladas en productos alimenticios tales como algunas margarinas y mantecas, y en galletas dulces y saladas).

## Dos planes para comer saludablemente

Las Guías Alimentarias para los Norteamericanos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) y del Departamento de Salud y Servicios Humanos sugieren dos planes alimenticios. Comer una variedad de alimentos de cada uno de los grupos incluidos en uno de esos dos planes le ayudará a obtener los nutrimentos que necesita.

Un plan se llama La Guía Pirámide de Alimentos del USDA (también conocida como El Plan MiPirámide). Esta guía sugiere que las personas de 50 años de edad o mayores escojan alimentos saludables diariamente de la siguiente lista:

### **Frutas—1-1/2 a 2-1/2 tazas**

*¿Qué equivale a 1/2 taza de frutas cortadas en trozos?* Una fruta mediana entera o 1/4 de taza de frutas secas.

### **Verduras—2 a 3-1/2 tazas**

*¿Qué equivale a una taza de verduras cortadas en trozos?* Dos tazas de verduras crudas sin hojas.

### **Granos—5 a 10 onzas**

*¿Qué equivale a una onza de granos?* Un panecillo, un “muffin” pequeño, una rebanada de pan, 1 taza de hojuelas de cereal listas para comer o 1/2 taza de arroz, pasta o cereal.

### **Carnes/frijoles (guisantes)—5 a 7 onzas**

*¿Qué equivale a una onza de carne, pescado o aves?* Un huevo, 1/4 de taza de frijoles cocinados o tofu, 1/2 onza de nueces o semillas, o 1 cucharada de mantequilla de maní.

### **Leche—3 tazas de leche descremada o de leche baja en grasa**

*¿Qué equivale a 1 taza de leche?* Una taza de yogur o 1-1/2 a 2 onzas de queso. Una taza de queso tipo requesón equivale a 1/2 taza de leche.

Tal vez su médico le ha sugerido que siga alguna dieta especial porque usted tiene un problema de salud, como una enfermedad cardíaca o diabetes. O es posible que le hayan dicho que evite comer ciertos alimentos porque éstos pueden alterar la eficacia de los medicamentos. Hable con su médico o profesional certificado en dietética sobre los alimentos que sí puede comer en su lugar.

**Un consejo:** Evite las “calorías vacías”. Estos son alimentos y bebidas que contienen muchas calorías pero no muchos nutrientes, como por ejemplo, papas fritas y productos similares, galletas, refrescos gaseosos y alcohol.

El segundo plan alimenticio es la llamada Dieta para Detener la Hipertensión (DASH, por sus siglas en inglés). Seguir este plan le ayudará a reducir su presión arterial. Consulte la sección *Para más información* para obtener más información sobre la dieta DASH.

## ¿Cuánto debo comer?

La cantidad que debe comer depende de lo activo que usted es. Si consume más calorías de las que su cuerpo utiliza, aumentará de peso.

¿Qué son las calorías? Las *calorías* son una manera de contar la cantidad de energía que un producto alimenticio contiene. Usted usa la energía que obtiene de los alimentos para realizar las cosas que necesita hacer todos los días.

Simplemente contar calorías no es suficiente para escoger opciones saludables. Por ejemplo, un banano mediano, 1 taza de hojuelas de cereal, 2-½ tazas de espinacas cocinadas, 1 cucharada de mantequilla de maní o 1 taza de leche con 1% de grasa tienen

todos más o menos el mismo número de calorías. Pero esos alimentos son diferentes de muchas maneras. Algunos de los alimentos tienen más de los nutrientes que usted puede necesitar. La leche le proporciona más calcio que un banano, y la mantequilla de maní le proporciona más proteína que el cereal. Y es probable que un banano le haga sentirse más lleno que una cucharada de mantequilla del maní.

**Un consejo:** De acuerdo a las guías alimentarias del USDA comer la menor cantidad sugerida en cada grupo de alimentos le proporciona cerca de 1,600 calorías. La cantidad mayor tiene 2,800 calorías.

## ¿Cuánta comida tengo en mi plato?

¿Hay comparación entre la cantidad de comida en su plato y la cantidad que debe comer? Por ejemplo, una pechuga de pollo muy grande puede ser más de lo que usted supuestamente debe comer por todo el día del grupo de carnes/frijoles. He aquí algunas equivalencias generales de tamaños que puede consultar:

- ◆ 3 onzas de carne, aves o pescado = 1 baraja de naipes.
- ◆ ½ taza de frutas, arroz, pasta o helados = ½ bola de béisbol.

- ◆ 1 taza de hojas verdes de ensalada = 1 bola de béisbol.
- ◆ 1-½ onzas de queso = 4 dados apilados.
- ◆ 1 cucharadita de mantequilla o margarina = 1 dado.
- ◆ 2 cucharadas de mantequilla de maní = 1 bola de ping pong.
- ◆ 1 taza de hojuelas de cereal o una papa asada = 1 puño de la mano.

## ¿Necesito tomar agua?

Con la edad, su habilidad de sentir sed puede disminuir un poco. Tome muchos líquidos como agua, jugo, leche y sopa. No espere hasta que sienta sed. Trate de tomar varios vasos grandes de agua cada día. Su orina debe ser de color amarillo pálido. Si es de color amarillo brillante u oscuro, usted necesita tomar más líquidos.

Asegúrese de hablar con su médico si tiene dificultades en controlar su orina. No deje de tomar líquidos. Hay mejores maneras de ayudar a remediar los problemas relacionados al control de la vejiga.

## ¿Debo comer alimentos con fibra?

La fibra se halla en alimentos provenientes de las plantas como frutas, verduras, frijoles, nueces, semillas y granos integrales. Comer más fibra puede prevenir problemas estomacales o intestinales, como el estreñimiento. Es posible que también ayude a reducir el colesterol, así como el azúcar en la sangre.

Es mejor obtener la fibra de los alimentos que de suplementos dietéticos. Empiece a añadir fibra gradualmente. Eso le ayudará a evitar gases indeseables.

## ¿Cuántas calorías necesitan cada día las personas mayores de 50 años?

- Una mujer: que no es activa físicamente necesita cerca de 1,600 calorías  
 que es un poco activa necesita cerca de 1,800 calorías  
 que tiene un estilo de vida activo necesita cerca de 2,000-2,200 calorías
- Un hombre: que no es activo físicamente necesita cerca de 2,000 calorías  
 que es un poco activo necesita cerca de 2,200-2,400 calorías  
 que tiene un estilo de vida activo necesita cerca de 2,400-2,800 calorías
- Un consejo: Haga por lo menos 30 minutos de actividad física moderada casi todos los días, o si se puede, todos los días.

He aquí algunos consejos para añadir fibra:

- ◆ Consuma a menudo frijoles, chícharos (arvejas) y lentejas cocinados.
- ◆ Si es posible, no le quite la cáscara a las frutas o a las verduras.
- ◆ Escoja frutas enteras en lugar de jugos de frutas.
- ◆ Consuma panes y cereales de granos integrales.

Tome muchos líquidos para ayudar a la fibra a pasar por sus intestinos.

## ¿Debo reducir la cantidad de sal que consumo?

La manera usual en que las personas obtienen sodio es consumiendo sal. El cuerpo necesita sodio, pero demasiada cantidad puede elevar la presión arterial en algunas personas. La mayoría de los alimentos frescos contienen algo de sodio. A muchos de los alimentos enlatados y preparados se les añade sal.

Las personas tienden a consumir más sal de la que necesitan. Si usted es mayor de 50 años de edad, todo lo que necesita cada día es cerca de  $\frac{2}{3}$  de una cucharadita de sal de mesa, o sea, 1,500 miligramos (mg) de sodio. Eso incluye todo el sodio en sus comidas y bebidas, no solamente la sal que usted añade cuando cocina o come. Si su médico le dice que use menos sal, pregúntele sobre un sustituto de sal.

Algunos contienen sodio. Además, no añada sal cuando cocina o come, y evite los bocadillos salados y los alimentos procesados. Busque la palabra sodio, no la palabra sal, en el cuadro de Información Nutricional. Elija los alimentos rotulados “bajo en sodio”. A menudo, la cantidad de sodio en el mismo tipo de alimento puede variar mucho de marca a marca.

*Un consejo:* Las especias, hierbas y el jugo de limón pueden añadir sabor a sus comidas, de manera que no echará de menos la sal.



## ¿Qué debo saber sobre la grasa?

La grasa en su dieta proviene de dos lugares: la grasa ya contenida en el alimento y la grasa que una persona añade cuando cocina. La grasa le da energía y le ayuda a su cuerpo a utilizar ciertas vitaminas, pero es alta en calorías. Para reducir la grasa en su dieta:

- ◆ Elija cortes de carne, pescado o aves (con el pellejo removido) que contengan menos grasa.
- ◆ Recorte la grasa extra antes de cocinar el alimento.
- ◆ Use productos lácteos y aderezos para ensaladas bajos en grasa.

- ◆ Use ollas y sartenes con acabados que evitan que la comida se pegue y cocine sin añadir grasa.
- ◆ Elija un aceite vegetal no saturado o monosaturado (revise la etiqueta) o use un rociador de aceite sin grasa para cocinar.
- ◆ En lugar de freír los alimentos, trate de asarlos, rostizarlos, hornearlos, sofreírlos, cocinarlos al vapor o en el microondas o hervirlos.

## Conserve la seguridad de los alimentos

Los adultos mayores deben ser especialmente precavidos y conservar sus alimentos en estado seguro para poder comerlos sin peligro. Asegúrese de cocinar completamente los huevos, la carne de cerdo, el pescado, los mariscos, la carne de aves y las salchichas. Hable con su médico o profesional certificado en dietética, un especialista en nutrición, sobre los alimentos que debe evitar. Éstos pueden incluir brotes o retoños de tallos crudos, algunas carnes embutidas y alimentos no pasteurizados (calentados para destruir los organismos que causan enfermedades), como algunos productos lácteos y jugos en la sección refrigerada del supermercado.

Antes de cocinar, tenga cuidado con la comida cruda. Manténgala aparte de

los alimentos que ya han sido cocinados o que no van a ser cocinados, como las ensaladas, las frutas o el pan. Tenga cuidado con los utensilios—por ejemplo, su cuchillo, plato o tabla de cortar. No corte carne cruda con el mismo cuchillo que va a usar para hacer la ensalada. Enjuague las frutas y verduras frescas antes de comerlas. Use agua caliente con jabón para lavar sus manos, los utensilios y las superficies de trabajo a medida que va cocinando.

A medida que va envejeciendo, no puede depender de oler o probar los alimentos para determinar si se han descompuesto. Trate de ponerles fecha a los alimentos que coloca en su refrigerador. Revise la “fecha límite de uso” de sus alimentos. Si tiene alguna duda, bote el alimento a la basura.

## ¿Puedo darme el lujo de comer adecuadamente?

Si su presupuesto es limitado, es posible que tenga que pensar y planear un poco para poder pagar por los alimentos que debe comer. He aquí algunas sugerencias. Primero, compre solamente los alimentos que necesita. Una lista de

compras le ayudará a hacer eso. Antes de ir de compras, planee sus comidas, y revise sus provisiones de alimentos básicos como harina y cereal. Asegúrese de tener algunos alimentos enlatados o congelados en caso de que no tenga ganas de cocinar o no pueda salir. La leche en polvo o enlatada, o la ultra-pasteurizada y envasada en un paquete de cartón, pueden ser almacenadas fácilmente.

Piense en la cantidad de un alimento que va a usar. Un tamaño más grande puede ser más barato por unidad, pero es una buena oferta solamente si usted utiliza toda la cantidad. Trate de compartir paquetes grandes de alimentos con un amigo. Las verduras congeladas que vienen en bolsas ahorran dinero porque usted puede usar cantidades pequeñas y mantener el resto congelado. Si un paquete de carne o de verduras o frutas frescas es demasiado grande, pídale a un empleado del supermercado que le empaque un paquete más pequeño.

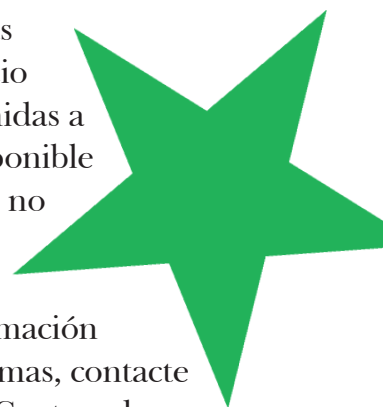
Aquí le presentamos otras maneras de mantener el costo de sus alimentos bajo:

- ◆ Los productos de marcas genéricas o de marcas de tienda a menudo cuestan menos que los productos de marcas famosas.
- ◆ Planee sus comidas tomando en cuenta

los alimentos que están en oferta.

- ◆ Prepare una cantidad mayor de las comidas que usted disfruta y rápidamente refrigere la comida que sobra para comerla en uno o dos días.
- ◆ Divida la comida que sobra en pequeñas porciones, márkelas y póngales la fecha, y congélelas para usarlas durante los próximos meses.

Los cupones para alimentos del Gobierno Federal ayudan a las personas de bajos ingresos a comprar comestibles. Es posible que usted pueda disfrutar de comidas gratuitas o de bajo precio para personas mayores en un centro comunitario, iglesia o escuela. Ésta es una oportunidad de saborear buena comida y de estar con otras personas. El servicio de entrega de comidas a domicilio está disponible para personas que no pueden salir de sus casas. Para obtener más información sobre estos programas, contacte al Localizador de Centros de Atención para Adultos Mayores incluido en la sección titulada *Para más información* para encontrar la Agencia sobre el Envejecimiento de su área local.



## Para más información

Éstas son algunas de las fuentes de información:

Para aprender más sobre la dieta DASH:

**National Heart, Lung, and Blood Institute  
(Instituto Nacional del Corazón,  
Pulmón y Sangre)**

Box 30105

Bethesda, MD 20824-0105

1-301-592-8573

1-240-629-3255 (TTY)

*www.nhlbi.nih.gov*

Para aprender más sobre nutrición,  
programas de comidas o ayuda con las  
compras:

**Eldercare Locator  
(Localizador de Centros de Atención  
para Adultos Mayores)**

1-800-677-1116 (Línea gratis)

*www.eldercare.gov*

**Sitios del Gobierno Federal sobre  
nutrición en el Internet:**

*www.nutrition.gov* — aprenda más sobre  
cómo comer de manera saludable, la  
compra de alimentos, los programas  
de asistencia y sobre temas de salud  
relacionados a la nutrición.

*www.healthierus.gov* — aprenda cómo  
seguir un estilo de vida más saludable.  
Disponible solamente en inglés.

*www.mypyramid.gov* — Guía de Alimentos  
del Plan MiPirámide del USDA.

*www.foodsafety.gov* — aprenda más sobre  
cómo cocinar y comer de manera segura.

**National Library of Medicine  
MedlinePlus  
(Biblioteca Nacional de Medicina  
MedlinePlus)**

*www.medlineplus.gov*

**USDA Food and Nutrition Information  
Center  
(Centro de Alimentos y Nutrición del  
Departamento de Agricultura de los  
Estados Unidos)**

10301 Baltimore Avenue

Room 105

Beltsville, MD 20705-2351

1-301-504-5414

*www.nal.usda.gov/fnic*

*www.mypyramid.gov/sp-index.html*



Para más información sobre la salud y el envejecimiento, comuníquese con:

**National Institute on Aging  
Information Center**

**(Centro de Información del Instituto  
Nacional Sobre el Envejecimiento)**

P.O. Box 8057

Gaithersburg, MD 20898-8057

1-800-222-2225 (Línea gratis)

1-800-222-4225 (TTY/Línea gratis)

*www.nia.nih.gov*

*www.nia.nih.gov/Espanol*

Nuestro sitio de Internet tiene información sobre una gran variedad de temas de salud. En este sitio usted puede también ordenar publicaciones y suscribirse para recibir comunicados electrónicos.



**National Institute on Aging**

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento  
Institutos Nacionales de la Salud  
Departamento de Salud y Servicios  
Humanos de los Estados Unidos



Junio 2008: Inglés

Marzo 2010: Traducido de inglés a español