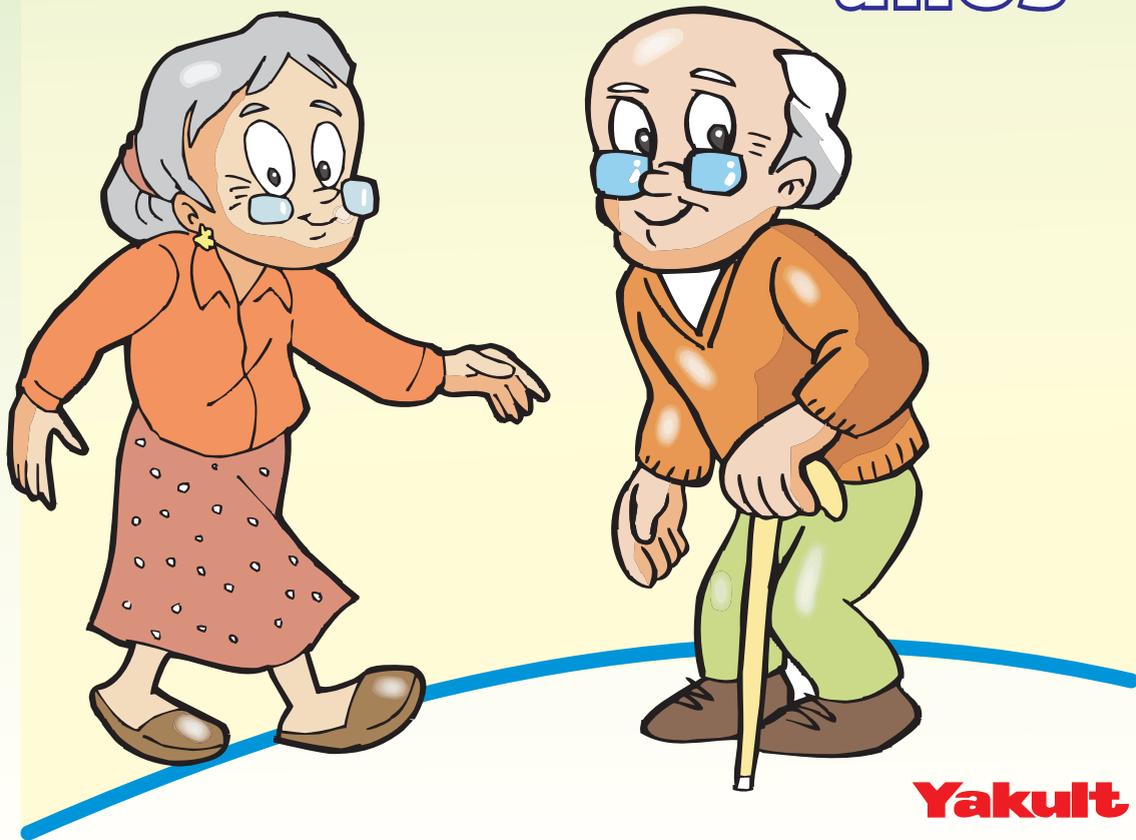


Alimentación después de los 60 años



Yakult

¿Qué es el envejecimiento?

Es un proceso de cambio físico y mental ligado generalmente al paso del tiempo.

Se inicia alrededor de los 60 años y, dependiendo de las circunstancias de salud y formas de vida, se presentan las siguientes características:

- Pesar menos de lo debido o más de lo debido.
- El organismo tiene menos agua y menos proteínas.
- Aumenta el contenido de grasa.
- Pérdida de calcio.
- Menor capacidad física.
- Mayor propensión a contraer enfermedades como diabetes, hipertensión, cáncer, obesidad, problemas del riñón e hipercolesterolemia.



El abuso en el consumo de grasa puede originar enfermedades del corazón e hipercolesterolemia.



Los factores que influyen en la alimentación son:



- Las alteraciones físicas y mentales que disminuyen la capacidad para manipular utensilios y preparar sus alimentos.
- Falta de saliva.
- Mala dentadura.
- Disminución de la capacidad gástrica y digestiva.
- Depresión por aislamiento y pérdida de seres queridos.
- Inapetencia y olvido de comer.





- Permanencia de malos hábitos alimentarios.
- Consumo mínimo de líquidos.
- Abuso de ciertos medicamentos, la mayoría de las veces autorecetados como los polivitamínicos.
- Poca actividad física.
- Malas condiciones económicas.

También puede estar expuesto a la desnutrición por el deficiente consumo de alimentos, sobre todo ricos en proteínas.

El poco consumo de verduras y de frutas propicia problemas como osteoporosis por falta de calcio, anemia por falta de hierro o estreñimiento por falta de fibra.

El adulto mayor necesita menos energía porque en esta etapa de la vida disminuye su metabolismo y su actividad física, pero necesita los mismos nutrientes que cuando era joven.

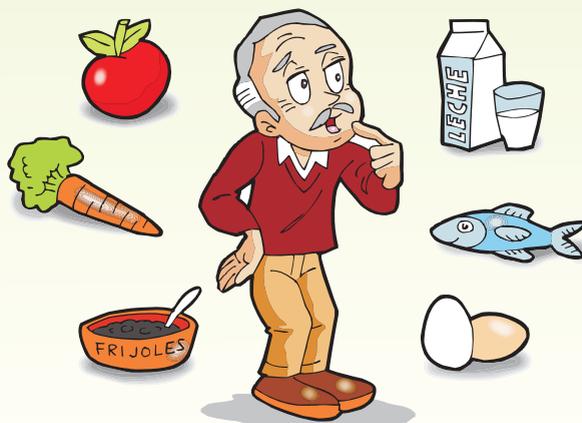


¿Cuál es el secreto para mantenerse en buenas condiciones de salud y nutrición?

1. La alimentación durante la tercera edad no debe ser sustancialmente diferente a la de los adultos, siempre y cuando la alimentación haya sido correcta durante su vida.
2. Por eso tu alimentación diaria debe proporcionarte los nutrimentos que necesita como las proteínas, las vitaminas, los minerales y la fibra para ayudar a tu organismo a mantenerse sano.



3. **El Plato del Bien Comer** te orienta para que tu alimentación sea correcta es decir que incluyas diariamente en el desayuno, comida y cena por lo menos un alimento de cada grupo: verduras y frutas; cereales y tubérculos; alimentos de origen animal y leguminosas como el frijol.



En el desayuno, comida y cena incluye por lo menos un alimento de cada grupo

El Plato del Bien Comer



Divide tu alimentación diaria en 3 comidas principales y dos colaciones para evitar sobrecargas en el estómago y cubrir lo que requieres, por ejemplo:

Desayuno

Café con leche
Frijoles con queso
Fruta
Tortilla o pan

Comida

Arroz o sopa de pasta
Carne asada o cocida
Ensalada de verduras
Tortilla
Agua de fruta

Cena

Avena con leche
Fruta

Colación media mañana: Fruta

Colación media tarde: Ensalada de verduras cocidas

Recomendaciones:



- Combina siempre tus alimentos para mejorar su valor nutritivo y presentación.
- Pero no solamente debes comer correctamente, toma mucha agua para mantenerte hidratado, recuperar los líquidos que pierdes diariamente a través del sudor, orina, defecación y transporte de los nutrimentos a través del organismo.

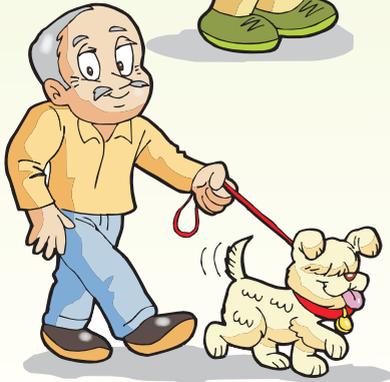


- ¡Muévete! La actividad física es siempre benéfica para todas las personas incluyendo a las que pasan de los 60 años.

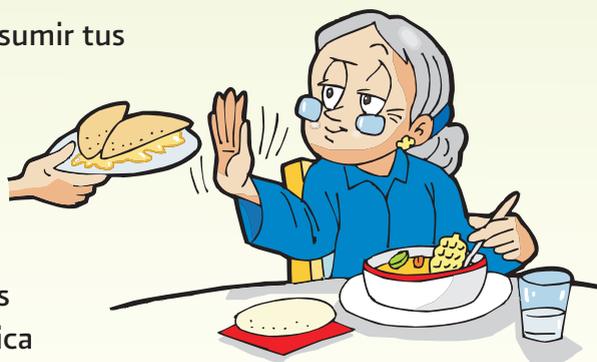
- En lo posible camina, corre, baila, barre la casa, riega las plantas, pasea a tu mascota.

- Si haces actividad física y la combinas con una alimentación correcta:

- Te mantienes con buen peso.
- Tienes menos riesgo de sufrir ataques al corazón y del cerebro.
- Te ayuda a mantener tus niveles de



- Disminuye el consumo de azúcar, sal y grasa.
- Come pocos pastelillos, pan dulce y otros.
- Evita alimentos muy condimentados o fritos.
- Consume diariamente abundantes verduras y frutas.
- Prefiere cereales enteros como trigo, arroz y avena.
- Si tu dentadura no es buena, no te prives de alimentos, cambia la consistencia: pollo deshebrado, puré de verduras, frijoles molidos, fruta cocida o de pulpa.
- Lava los alimentos que vas a consumir.
- Lávate las manos antes de preparar y consumir tus alimentos y después de ir al baño.
- Evita comer alimentos en la calle y si lo haces que sea en lugares limpios.



Recuerda: Alimentación correcta, muchas verduras y frutas, mucha agua, actividad física y diversión son la clave para mantenerte sano