



## Alimentación y envejecimiento sano para adultos Healthy Eating and Healthy Aging for Adults

Comer sano y ser activo puede ayudarle a mantenerse saludable y fuerte a medida que envejece. Consumir una variedad de alimentos y bebidas nutritivas a diario ayuda a:

- Mantener los huesos y los músculos fuertes
- Construir un sistema inmunitario sano
- Prevenir afecciones y enfermedades crónicas
- Manejar condiciones de salud como la presión arterial alta, colesterol alto y diabetes

Una alimentación saludable está basada en los alimentos que consume, pero también implica más cosas. Tiene que ver con preparar y disfrutar de los alimentos con otras personas, compartir tradiciones culinarias y comer de una manera consciente. Una alimentación consciente incluye tomar tiempo para comer y estar atento a cuándo tiene hambre y cuándo está saciado. Ser consciente puede ayudarle a hacer elecciones más saludables con más frecuencia.

### ¿Qué alimentos debo tomar?

Un patrón de alimentación saludable, como el presentado en la Guía alimentaria canadiense, incluye una variedad de frutas y verduras, alimentos integrales y proteínas. Estos alimentos le proporcionarán los nutrientes y la energía necesarios para mantener una buena salud.

Use su plato a modo de guía. Intente llenar:

- La mitad de su plato con frutas y verduras
  - Los alimentos frescos, cocinados, congelados y enlatados bajos en sodio son buenas elecciones
  - Intente prepararlos de diferentes maneras, por ejemplo al horno, al vapor, cocidos o salteados
  - Tenga en el refrigerador verduras ya cortadas o un cuenco con frutas sobre la encimera para que sea fácil tomarlas
- Una cuarta parte de su plato con alimentos integrales como pasta y pan integrales, avena, arroz integral y salvaje, y cebada
  - Los granos integrales contienen vitaminas, minerales y más fibra que los granos refinados
- Una cuarta parte de su plato con proteínas como frijoles, arvejas/chícharos y lentejas secas, carne, tofu, pescado, aves de corral, frutos secos, huevos, leche, yogur y queso bajos en grasa, y bebida fortificada de soya
  - Intente incluir con frecuencia proteínas provenientes de vegetales

Al igual que la Guía alimentaria canadiense, muchos patrones de una dieta saludable recomiendan alimentos provenientes de vegetales. Consumir alimentos de origen vegetal puede ayudarle a obtener más fibra.

La fibra ayuda a prevenir el estreñimiento, que es más común a medida que envejecemos. Si aumenta la cantidad de fibra que toma, beba suficientes líquidos para mantener las deposiciones blandas.

Un tipo de fibra denominado fibra soluble puede ayudar en el manejo del azúcar en la sangre (glucosa) y también a bajar el colesterol en la sangre. La fibra soluble se puede encontrar en la avena, cebada, frijoles, arvejas/chícharos y lentejas secas, así como en frutos secos.

### ¿Qué debo beber?

El agua es la mejor elección para saciar la sed.

Entre otras opciones de bebidas saludables se incluyen:

- Leche natural y bebida fortificada de soya sin azúcar
- Bebidas fortificadas sin azúcar y de origen vegetal como bebida de almendra, avena o arroz
- Té o café sin azúcar

El cuerpo necesita líquidos para funcionar. Cuando no toma suficientes líquidos, su cuerpo se deshidrata. La deshidratación puede hacerle sentirse cansado y confuso. La mejor manera de mantenerse hidratado es beber agua a lo largo del día.

### ¿Qué nutrientes son importantes a medida que envejecemos?

A medida que envejece, la capacidad del cuerpo para absorber algunos nutrientes puede cambiar. Es importante que obtenga suficientes vitaminas y minerales de la siguiente lista:

#### Calcio

El calcio es importante para mantener los huesos, músculos y nervios saludables, y prevenir la osteoporosis. Las mujeres con más de 50 años y los hombres con más de 70 años necesitan más calcio que los adultos más jóvenes.

Entre los alimentos ricos en calcio se incluyen el pescado con espinas, leche y productos lácteos, así como bebida de soya fortificada con calcio. Las bebidas de almendra, avena y arroz tienen alto contenido de calcio y vitamina D, y casi siempre son bajas en proteínas y grasas.

## Vitamina D

La vitamina D ayuda a que su cuerpo absorba y use el calcio para tener unos huesos y músculos sanos. Los adultos de más de 50 años de edad necesitan tomar un suplemento diario de vitamina D de 400 UI además de tomar alimentos con vitamina D.

Entre las buenas fuentes de vitamina D se encuentran el salmón fresco o enlatado, el arenque y la yema de huevo. Los alimentos fortificados con vitamina D incluyen la leche de vaca, las bebidas vegetales fortificadas y la margarina.

## Vitamina B12

La vitamina B12 ayuda al sistema nervioso a funcionar, a crear glóbulos rojos, y previene un tipo de anemia. Los adultos de más de 50 años necesitan tomar alimentos fortificados con vitamina B12 o tomar un suplemento diario de vitamina B12.

Las fuentes naturales de vitamina B12 incluyen carne, pescado, aves, huevos y productos lácteos.

Entre los alimentos fortificados con vitamina B12 se incluyen los sustitutos de la carne, la levadura nutricional fortificada y las bebidas vegetales fortificadas. Revise la etiqueta para ver si los alimentos han sido fortificados con la vitamina B12.

## ¿Debo limitar la toma de algunos nutrientes?

Una dieta con mucho sodio, azúcar o grasas saturadas puede aumentar el riesgo de enfermedades crónicas. Limite los siguientes nutrientes:

### Sodio

Demasiado sodio puede aumentar el riesgo de padecer tensión arterial alta y cardiopatías. La mayoría de los canadienses consumen demasiado sodio.

La fuente principal de sodio son los alimentos procesados, lo que incluye productos horneados, aperitivos, entrantes, carnes frías, salchichas tipo hot dog (perritos calientes), queso, sopas, salsas y condimentos.

- Si toma alimentos procesados con alto contenido de sodio, tómelos con menos frecuencia y en cantidades más pequeñas. Elija las opciones bajas en sodio o sin sodio
- Utilice la etiqueta de los alimentos para elegir productos con menos sodio. El valor porcentual diario (% VD) le indica si el alimento tiene poco o mucho sodio. 5 % de VD o menos es poca cantidad. 15 % de VD o más es mucha cantidad
- Cocine desde cero con más frecuencia usando frutas y verduras, granos enteros y alimentos ricos en proteínas que tengan menos sodio
- Limite la ingesta de sal, pues esta tiene un alto contenido de sodio. Condimente sus alimentos con ajo,

cebolla, limón o jengibre, y hierbas y especias como la albahaca, cilantro, comino o menta.

### Azúcar

Las bebidas y los alimentos azucarados añaden calorías a la dieta, lo que puede llevar al aumento del peso y el riesgo de padecer diabetes tipo 2. Limite los siguientes alimentos azucarados:

- Refrescos, bebidas de frutas, ponche de frutas, jugo de frutas 100 %, bebidas deportivas y energéticas
- Café y té azucarados, cafés y tés especiales, y chocolate caliente
- Bebidas alcohólicas azucaradas
- Pasteles, galletas, magdalenas, bollos, chokolatinas y golosinas, helado y cereales azucarados

A modo de tentempiés más saludables, elija tomar frutas, verduras troceadas, frutos secos y semillas. Cuando cocine, busque recetas bajas en azúcar y altas en fibra.

### Grasas saturadas

Sustituir la grasa saturada con grasas más saludables puede ayudar a reducir el riesgo de cardiopatías. Elija alimentos que contengan grasas saludables como:

- Pescados grasos como el salmón, el arenque o la caballa.
- Frutos secos y semillas
- Tofu
- Aceite vegetal como aceite de canola o de oliva
- Margarina blanda

Limite alimentos con alto contenido en grasas saturadas, lo que incluye:

- Carnes grasas y procesadas
- Yogur, queso y helado con alto contenido en grasa
- Manteca, ghee, mantequilla, aceite de palma, aceite de coco y margarina dura
- La mayoría de los alimentos fritos

## Para más información

- Canada's Food Guide (Guía alimentaria canadiense) <https://food-guide.canada.ca/en/>
- Healthy Eating for Seniors Handbook (Manual para una alimentación saludable en personas mayores) <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/seniors/health-safety/active-aging/healthy-eating/healthy-eating-for-seniors-handbook>
- Healthlink BC File #68e Fuentes alimentarias de calcio y vitamina D <https://www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile68e-s.pdf>
- HealthLinkBC File #68f Las grasas alimentarias y su salud <https://www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile68f-s.pdf>