

# MEJORAR LA NUTRICIÓN A MEDIDA QUE ENVEJECE

INFORMACIÓN PARA ADULTOS MAYORES, FAMILIAS  
Y CUIDADORES



**LEA ESTE FOLLETO PARA APRENDER SOBRE LO SIGUIENTE:**

- Cómo mejorar lo que come.
- Por qué es importante una buena nutrición a medida que envejece.
- Qué alimentos debe evitar para una serie de afecciones de salud crónicas.



**Sinai  
Health**

Healthy Ageing  
and Geriatrics



**UHN**

Toronto General  
Toronto Western  
Princess Margaret  
Toronto Rehab  
Michener Institute

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TENER EN CUENTA LA NUTRICIÓN A MEDIDA QUE ENVEJECE?

---

Una alimentación sana es un factor importante tanto para prevenir enfermedades como para controlar las afecciones de salud existentes. Sin embargo, se calcula que más del 33 % de los canadienses mayores de 65 años corren el riesgo de sufrir una mala nutrición. Las mujeres también corren un mayor riesgo de sufrir una mala nutrición que los hombres. A medida que envejece, aumenta el riesgo de sufrir desnutrición. Los factores de riesgo aumentan si vive solo, es físicamente inactivo, sufre de depresión, tiene una mala dentadura, experimenta un declive físico o cognitivo o utiliza medicamentos para controlar ciertas enfermedades crónicas.

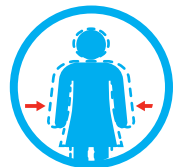


## ¿CÓMO PUEDE SABER SI NO ESTÁ COMIENDO BIEN?

---

Puede estar en riesgo nutricional si ocurre lo siguiente:




- Ha perdido o ganado recientemente más de 10 libras de forma involuntaria.
- A menudo se salta las comidas.
- Suele comer solo.
- Come menos de dos raciones de frutas y verduras al día.



# ¿POR QUÉ ALGUNOS ADULTOS MAYORES CORREN EL RIESGO DE TENER UNA MALA NUTRICIÓN?

---

Hay muchas razones por las que los adultos mayores pueden no comer tan bien como deberían. Algunos de estos incluyen lo siguiente:

- Los cambios que se producen en nuestro cuerpo a medida que envejecemos: disminuye la movilidad, el sentido del gusto y del olfato, la visión, el metabolismo, la salud bucodental. Esto puede contribuir a la falta de apetito o a la disminución del interés por comprar, cocinar y comer. 
- Los problemas de salud pueden dificultar la planificación de las comidas. La diabetes, las enfermedades cardíacas, la presión arterial alta, la hipertensión, las enfermedades renales y el cáncer tienen sus propios requisitos alimentarios. 
- Las preferencias alimentarias relacionadas con el lugar de residencia, la etnia y los hábitos de toda la vida pueden suponer un reto para mantener una buena nutrición.
- Una disminución de la actividad física puede provocar a menudo una pérdida de apetito. 
- Algunas afecciones físicas, como la artritis, pueden hacer que comer sea más difícil al dificultar la deglución o la digestión de los alimentos.
- La falta de dinero para ir a una tienda de comestibles o incluso para comprar frutas y verduras frescas, carne o pescado, y huevos y productos lácteos.
- Algunas enfermedades mentales, como la depresión, y las demencias pueden afectar al apetito.

# ¿CUÁLES SON LOS CONSEJOS PARA QUE LA COMPRA DE ALIMENTOS SEA MÁS SEGURA?

Saber en qué hay que fijarse a la hora de comprar alimentos puede ayudarlo a evitar una intoxicación alimentaria. Aunque la mayoría de las personas que se intoxican se recuperan completamente, los adultos mayores que sufren una intoxicación alimentaria suelen sufrir graves consecuencias a largo plazo.



Además, los cambios relacionados con la edad en el organismo, así como las afecciones crónicas, como la diabetes y las enfermedades renales, pueden dificultar la lucha contra las infecciones. Para evitar la intoxicación alimentaria, debería hacer lo siguiente:

- Comprar los alimentos fríos o congelados al último.
- Comprobar la fecha de consumo preferente de los alimentos.
- Comprobar las frutas y verduras para evitar comprar artículos que estén magullados o dañados.
- Poner los alimentos crudos en bolsas de plástico individuales.
- Mantener la carne, las aves, el pescado y los mariscos crudos alejados de otros alimentos en su canasta de compra.
- Etiquetar y utilizar la misma bolsa o contenedor para la carne cruda, las aves, el pescado y los mariscos.
- Refrigerar o congelar la carne, las aves, el pescado y los mariscos crudos tan pronto como llegue a casa del supermercado.
- Lavar las bolsas de compras reutilizables.



# ¿CUÁLES SON LOS CONSEJOS PARA QUE LAS COMIDAS SEAN MÁS SEGURAS?

---

Al preparar las comidas y cocinar la cena, hay medidas que puede tomar para reducir el riesgo de intoxicación alimentaria.

Al preparar la comida:

- Lávese las manos antes y después de tocar la carne, las aves, el pescado y los mariscos crudos.
- Lave las frutas y las verduras con agua fría y potable antes de comerlas o cocinarlas.
- Limpie los lavaplatos, las superficies de la cocina o los recipientes inmediatamente después de que hayan estado en contacto con la carne, las aves, el pescado y los mariscos crudos.
- Evite reutilizar los platos o los utensilios que hayan tocado alimentos crudos.
- Utilice una tabla de cortar para los alimentos listos para consumir y otra diferente para la carne, las aves, el pescado y los mariscos crudos.
- Limpie las encimeras, las tablas de cortar y los utensilios con un desinfectante de cocina antes y después de preparar los alimentos.



Al cocinar los alimentos:

- Utilice un termómetro digital de lectura instantánea para una lectura más precisa. La carne puede volverse marrón antes de que se eliminen todas las bacterias de los alimentos.
- Retire los alimentos del fuego e introduzca el termómetro digital para alimentos en la parte más gruesa de la carne. Para las hamburguesas, introdúzcalo en la parte lateral de la hamburguesa, hasta el centro.
- Limpie el termómetro con agua tibia y jabón entre cada lectura de temperatura.

# ¿CUÁLES SON LOS CONSEJOS PARA MANTENER UNA DIETA BALANCEADA?

---

La Guía Alimentaria de Canadá recomienda los siguientes consejos para ayudarlo a llevar una alimentación saludable:

- Coma muchas verduras y frutas, alimentos integrales y ricos en proteínas. Elija con más frecuencia alimentos ricos en proteínas que provengan de plantas.
- Elija alimentos con grasas saludables en lugar de grasas saturadas.
- Limite el consumo de alimentos altamente procesados. Si elige estos alimentos, consúmalos con menos frecuencia y en pequeñas cantidades.
- Prepare las comidas y los aperitivos con ingredientes que tengan poco o nada de sodio, azúcar o grasa saturada añadidos.
- Elija opciones de menú más saludables cuando coma fuera.
- Trate de que el agua sea su bebida preferida en lugar de las bebidas azucaradas.



Una forma de asegurarse de mantener una dieta equilibrada es observar qué alimentos llenan su plato. La mayor parte del plato debe estar llena de verduras y frutas. Llene la mitad del plato con verduras, un cuarto del plato con carne/alternativas a la carne y otro cuarto con una porción de verduras con almidón o cereales integrales. El agua debería ser su bebida preferida.

# ¿CUÁLES SON LAS CONSIDERACIONES NUTRICIONALES PARA LOS ADULTOS MAYORES QUE MANEJAN AFECCIONES DE SALUD CRÓNICAS?

---



## **PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN)**

La sal aumenta nuestra presión arterial. Más del 70 % de la sal que consumimos en promedio procede de los alimentos preparados, como las sopas enlatadas o envasadas, el pan, las galletas, los cereales de desayuno y los alimentos preparados congelados. Si tiene la presión arterial alta, tiene que ser más consciente de la cantidad de sal que come. Una solución es comprar en los pasillos exteriores del supermercado para evitar los alimentos envasados o elegir los que dicen "bajo en sal". Mantener un peso saludable, mantenerse físicamente activo, limitar el consumo de alcohol y comer muchas frutas y verduras son también formas recomendadas para controlar mejor la hipertensión.



## **ENFERMEDADES DEL CORAZÓN**

Si padece una enfermedad del corazón o ha sufrido un derrame cerebral, es aún más importante seguir una dieta basada en la Guía Alimentaria de Canadá. Su corazón le agradecerá que sustituya los alimentos grasos por frutas y verduras. Los siguientes son algunos consejos de nutrición para ayudar a controlar las enfermedades del corazón:

- Elija comer frutas y verduras enteras, en lugar de zumos, para obtener fibra adicional.
- Los alimentos ricos en antioxidantes pueden ayudar a frenar la acumulación de colesterol en las venas y las arterias. Algunos ejemplos son: brócoli, pimientos, fresas, naranjas, kiwi, melón, zanahorias, tomates, calabaza, pomelo rosado, batatas y acelgas.
- Busque marcas que ofrezcan artículos sin sal, bajos en azúcar y bajos en grasa. Tenga cuidado porque algunos productos que dicen ser "libres de grasa" tienen un alto contenido de azúcar. Así que lea los ingredientes del artículo antes de comprarlo o comerlo.
- Evite la sal de mesa o utilice sustitutos de la sal bajos en sodio para la salud del corazón o potenciadores del sabor.



## DIABETES

Mantener un buen control de los niveles de azúcar en la sangre es muy importante para las personas de todas las edades diagnosticadas con diabetes o prediabetes. Seguir las mismas pautas dietéticas de los apartados anteriores también lo ayudará a controlar mejor sus niveles de azúcar en sangre. Un mejor control de los niveles de azúcar en sangre desde las primeras fases de la enfermedad puede ayudar a evitar algunos de los efectos devastadores del descontrol de los niveles de azúcar en sangre en etapas posteriores de la vida, como las enfermedades cardíacas y renales, la pérdida de visión, los problemas de circulación que pueden conducir a amputaciones y la pérdida de movilidad.



## CÁNCER

Cada persona con cáncer tendrá necesidades nutricionales diferentes. Si se está sometiendo a un tratamiento contra el cáncer, es posible que necesite más alimentos ricos en proteínas y energía de lo habitual. Puede ser fácil deshidratarse, por lo que se recomienda que beba mucha agua. Es posible que desee hablar con su equipo de atención médica acerca de los suplementos nutricionales que pueden ser útiles para que tome para asegurar la ingesta adecuada de las proteínas, las vitaminas y los minerales durante su tratamiento y recuperación.



# ¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN?

---

## GUÍA ALIMENTARIA DE CANADÁ

---

La Guía Alimentaria de Canadá ofrece consejos para planificar las comidas, comer bien y mantener una dieta equilibrada.



[www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guide.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guide.html)

## DIETITIANS OF CANADA

---

Dietitians of Canada ofrece recursos para ayudar a elegir alimentos saludables, incluidos los enlaces a varios rastreadores de alimentos, herramientas de autoevaluación, guías de cocina y recetas.



[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

## UNLOCK FOOD

---

Unlock Food (antes Eat Right Ontario) ofrece una guía de alimentación saludable para personas mayores, así como consejos para cocinar y preparar las comidas.



[www.unlockfood.ca](http://www.unlockfood.ca)  
[www.unlockfood.ca/EatRightOntario/media/ERO\\_PDF/en/Seniors/Food-For-Healthy-Aging\\_E\\_Apr19-\(2\).pdf](http://www.unlockfood.ca/EatRightOntario/media/ERO_PDF/en/Seniors/Food-For-Healthy-Aging_E_Apr19-(2).pdf)

# NOTAS



# RECURSOS RELEVANTES EN NUESTRA SERIE

---

- Calcio, vitamina D y salud ósea
- Vivir más tiempo, vivir bien: su guía para un envejecimiento saludable

## RECURSOS DE SALUD ADICIONALES EN NUESTRA SERIE:

- Planificación anticipada de la atención: Cómo abordar la conversación
- El alcohol y su salud
- Consejos generales para el manejo de problemas de memoria
- Mejorar la incontinencia urinaria
- Manejo del estrés del cuidador
- Manejo del dolor crónico
- Manejo de afecciones comunes de salud mental en adultos mayores
- Manejo del estreñimiento
- Manejo del deterioro cognitivo leve, la enfermedad de Alzheimer y otras demencias
- Manejo de múltiples afecciones de salud crónicas
- Manejo del uso de sedantes e hipnóticos entre adultos mayores
- Manejo del sueño en adultos mayores
- Manejo del uso de sustancias y los trastornos adictivos a medida que envejece
- Prevención de caídas en el hogar
- Reconocer y manejar la ansiedad
- Reconocer y manejar la depresión
- Reconocer y manejar la pérdida auditiva
- Uso seguro de medicamentos para adultos mayores
- Mantenerse activo a medida que envejece
- Sustitutos para la toma de decisiones y poderes notariales
- Comprender sus opciones de cuidados paliativos

## RECURSOS COMUNITARIOS ADICIONALES EN NUESTRA SERIE:

- Opciones de transporte comunitario
- Servicios de evaluación de manejo
- Maltrato a personas mayores
- Financiamiento para ayudas para la movilidad y otros del Programa de dispositivos de asistencia
- Opciones de vivienda para adultos mayores
- Cómo registrarse en Wheel-Trans
- Meals on Wheels

Visite [www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation](http://www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation) para obtener recursos adicionales para adultos mayores, familias y cuidadores.

Esta información debe utilizarse únicamente con fines informativos y no pretende sustituir el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Consulte a su proveedor de atención médica para obtener asesoramiento sobre una afección médica específica. Se puede reimprimir una sola copia de estos materiales solo para uso personal no comercial.

**Nos gustaría agradecer a las siguientes personas por su apoyo a nuestra Iniciativa de recursos educativos para apoyar el envejecimiento saludable:**



**Fundación  
Ben y Hilda  
Katz**



La Fundación Mon Sheong y la Fundación Ben y Hilda Katz han proporcionado generosamente fondos para apoyar la impresión y traducción de nuestros Recursos educativos para apoyar el envejecimiento saludable.

El Ministerio para las Personas Mayores y la Accesibilidad apoyó esta iniciativa con fondos a través de su Programa de becas comunitarias para personas mayores.