

Prevenir la obesidad en la tercera edad

Para prevenir la obesidad todas las etapas de la vida requieren de una alimentación saludable. En las personas mayores la cuestión del peso es de particular importancia. Con el paso de los años se van adquiriendo determinados hábitos alimentarios que les pueden dificultar con las actividades cotidianas.

Es difícil fijar unas pautas alimenticias concretas para la gente mayor, ya que las necesidades van a variar individualmente. Cada caso es único, y debe ser tratado con la ayuda de dietistas-nutricionistas. Sin embargo, se pueden ofrecer varios consejos generales:

Cocciones saludables:

La comida se puede hornear, preparar a la plancha o hervir. También se pueden utilizar guisos, estofados, papillottes, cocciones al vapor, etc.

Los fritos y rebozados pueden incluirse aunque no es recomendable que sea de forma habitual.

Fácil de masticar:

El problema que se presenta con mayor frecuencia es la pérdida de los dientes y la disminución de la salivación. Por esto los alimentos deben ser preparados para ser fácilmente masticados. Se pueden triturar y desmenuzar. Si se tiene dificultad para masticar o tragar, se debe modificar la textura de los platos. Purés de legum-





bre o verdura, gelatinas de sabores, frutas maduras o en compota pueden ser algunas soluciones.

Fibra:

Es de mucha importancia añadir fibra a la dieta del anciano. Es recomendable aumentar el consumo de ensaladas, verduras, productos integrales y legumbres. Mejor ofrecerlas en forma de puré, ya que las hará más digestivas y se evitarán problemas de flatulencias. Estos alimentos son ricos en vitaminas y minerales y previenen el estreñimiento.

Calcio para los huesos:

En esta época de la vida se pueden presentar varios problemas óseos, por lo que se requiere un suministro de calcio; esto se puede lograr con la leche y sus derivados, como el queso y el yogurt. Para metabolizar adecuadamente el calcio se recomienda la luz solar, con la que el cuerpo produce vitamina D.

Proteínas:

Es importante mantener un aporte correcto de proteínas de buena calidad (pescado, carne, huevo...). Estos alimentos muchas veces son rechazados o muy poco consumidos por el anciano, ya sea por su coste, dureza o dificultad en la preparación (espinas) o incluso por miedo al colesterol.

Consumir líquidos:

La deshidratación es un padecimiento común, ya que con la edad se debilita el mecanismo que nos indica

que debemos tomar agua. Así que es recomendable ofrecerles constantemente líquidos, cuidar de que se ingieran unos seis vasos de agua diariamente es una medida sumamente beneficiosa. También debe considerarse el aporte de líquidos a través de alimentos y bebidas como sopas, consomés, infusiones, lácteos etc.

Para prevenir la obesidad también se recomienda reducir la cantidad de azúcar y el consumo de sal. En cuanto a las cantidades, debido a la disminución de la capacidad digestiva en estas edades, es recomendable reducir el tamaño de cada comida, pero aumentando las veces al día que se come. De este modo las digestiones son mejores y se contribuye a un mejor control de los niveles de azúcar (glucosa) y de lípidos (colesterol y triglicéridos) en sangre.

Como complemento a una buena y adecuada alimentación para prevenir la obesidad en personas de la tercera edad, no debemos olvidar la importancia de hacer algún tipo de ejercicio físico. En esta edad es importante trabajar las cualidades físicas como: la resistencia, la fuerza, la coordinación y la flexibilidad. □



María Martrat
Directora de la escuela VIPASSANA.
www.vipassana.es

Prevenir la obesidad en la tercera edad



Para prevenir la obesidad todas las etapas de la vida requieren de una alimentación saludable. En las personas mayores la cuestión del peso es de particular importancia. Con el paso de los años se van adquiriendo determinados hábitos alimentarios que son difícilmente compatibles con las actividades cotidianas.

Es difícil fijar unas pautas alimenticias concretas para la gente mayor, ya que las necesidades van a variar individualmente. Cada caso es único, y debe ser tratado con la ayuda de dietistas-nutricionistas. Sin embargo, se pueden ofrecer varios consejos generales:

Cocciones saludables:

La comida se puede hornear, preparar a la plancha o hervir. También se pueden utilizar guisos, estofados, papillottes, cocciones al vapor, etc. Los fritos y rebozados pueden incluirse aunque no es recomendable que sea de forma habitual.

Fácil de masticar:

El problema que se presenta con mayor frecuencia es la pérdida de los dientes y la disminución de la salivación. Por esto los alimentos deben ser preparados para ser fácilmente masticables. Se pueden triturar y desmenuzar. Si se tiene dificultad para masticar o tragar, se debe modificar la textura de los platos. Purés de legumbre o verdura, gelatinas de sabores, frutas maduras, en compota pueden ser algunas soluciones.

Fibra:

Es de mucha importancia añadir fibra a la dieta del anciano. Es recomendable aumentar el consumo de ensaladas, verduras, productos integrales y legumbres. Mejor ofrecerlas en forma de puré, ya que las hará más digestivas y se evitarán problemas de flatulencias. Estos alimentos son ricos en vitaminas y minerales y previenen el estreñimiento.

Calcio para los huesos:

En esta época de la vida se pueden presentar varios problemas óseos, por lo que se requiere un suministro de calcio; esto se puede lograr con la leche y sus derivados, como el queso y el yogurt. Para metabolizar adecuadamente el calcio se recomienda la luz solar, con la que el cuerpo produce vitamina D.

Proteínas:

Es importante mantener un aporte correcto de proteínas de buena calidad (pescado, carne, huevo...). Estos alimentos muchas veces son rechazados o muy poco consumidos por el anciano, ya sea por su coste, dureza o dificultad en la preparación (espinas) o incluso por miedo al colesterol.

Consumir líquidos:

La deshidratación es un padecimiento común ya que con la edad se debilita el mecanismo que nos indica que debemos tomar agua. Así que es



recomendable ofrecerles constantemente líquidos, cuidar de que se ingieran unos seis vasos de agua diariamente es una medida sumamente beneficiosa. También debe considerarse el aporte de líquidos a través de alimentos y bebidas como sopas, consomés, infusiones, lácteos etc.

Para prevenir la obesidad también se recomienda reducir la cantidad de azúcar y el consumo de sal. En cuanto a las cantidades, debido a la disminución de la capacidad digestiva en estas edades, es recomendable reducir el tamaño de cada comida, pero aumentando las veces al día que se come. De este modo las digestiones son mejores y se contribuye a un mejor control de los niveles de azúcar (glucosa) y de lípidos (colesterol y triglicéridos) en sangre.

Como complemento a una buena y adecuada alimentación para prevenir la obesidad en personas de la tercera edad, no debemos olvidar la importancia de hacer algún tipo de ejercicio físico. En esta edad es importante trabajar las cualidades físicas como: la resistencia, la fuerza, la coordinación y la flexibilidad. □



María Martrat
Directora de la escuela VIPASSANA.
www.vipassana.es