



Alimentación en adultos mayores, Revista Vistazo, Marzo 2020

Los adultos mayores, son considerados una población en riesgo para diferentes tipos de enfermedades, por esta razón es importante mantener su sistema inmune fortalecido.

Antes de hablar sobre la alimentación per se. Es importante tomar en cuenta ciertos obstáculos que podría presentar las este grupo de la población.

Enfermedades crónicas:

Muchas personas padecen enfermedades como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, alzheimer, que los convierte en aún más vulnerables.

Medicamentos:

Muchos medicamentos consumidos, afectan al apetito, gusto y olfato, haciendo así más difícil su alimentación.

Soledad:

Algunos, se encuentran solos en casa o con poca ayuda, lo que puede convertirse un problema a la hora de cocinar, limitando así la variedad de comida, además de utilizar productos más procesados, que afectan a la salud.

Dificultad para tragar:

No todos, pero algunos adultos mayores, tienen dificultad para tragar o un gusto y olfato disminuido, que se convierte también en un obstáculo.

Sabemos y conocemos la importancia de una buena alimentación en todos los grupos de edades y éste no deja de ser la excepción.

Para ayudar al sistema inmune, es importante conocer primero sobre la microbiota intestinal.

La microbiota es un conjunto organismos vivos que forman un ecosistema. Alrededor del 70% del sistema inmune (sistema de defensa), se encuentra en el intestino, razón por la cuál, la salud intestinal juega un gran rol, en todo esto. Sino tenemos un buena salud intestinal, no vamos a digerir todos los nutrientes que comemos. Por eso muchas veces escuchamos decir: “ No somos lo que comemos, sino lo que logramos digerir”.

Existen alimentos que ayudan y otros que destruyen la microbiota. Lo ideal es aumentar los alimentos que ayudan, para evitar un desequilibrio en este ecosistema y por ende una afectación en el sistema inmune.

Una alimentación rica en alimentos con fibra, nos permite tener prebióticos que ayudan a mantener viva esta microbiota.

La quinoa, garbanzo, frejoles, lentejas, demás tipos de granos, vegetales, frutas con cáscara y cereales integrales, son alimentos ricos en fibra, vitaminas y minerales. Para la mejor digestión de los granos y ciertos cereales, se deben dejar remojar por al menos 3 horas. Dependiendo de la dureza del grano, inclusive, se los puede dejar de un día para otro, lavándolo constantemente. Si a pesar del remojo, todavía se presentan molestias, tipo, distensión abdominal, gases o dolor de barriga, es mejor eliminar aquellos que producen incomodidad. Recuerden que la fibra no solo se encuentra en un alimento, por lo tanto puede obtenerla de algún otro que te siente mejor. Reconocer qué alimentos nos molestan y cuáles consumimos sin problemas, suele ser de gran ayuda.

También debemos incluir probióticos, ya que ayudan a poblar la microbiota con bacterias sanas y mantener el equilibrio. El yogurt de buena calidad, es decir sin azúcar, los fermentados como chukrut y kimchi, kombucha, kéfir, pueden incluirse en la alimentación.

Aumentar el consumo de alimentos ricos en vitamina C, como es ya conocido, es importante para mejorar el sistema de defensa. El brócoli, tomate, pimiento, naranja, kiwi, bayas rojas, contienen esta vitamina. Importante consumirla como frutas frescas y no en jugos, ya que la vitamina C es inestable a la oxidación.

Otros nutrientes esenciales son la vitamina D, que se activa con el sol, por lo tanto se puede preguntar al médico de cabecera para la posibilidad de incluir su suplementación, debido a que en este momento estamos limitados con la cuarentena.

Los ácidos grasos omega 3, conocidos por su rol en la salud cardiovascular, ayudan también al sistema inmune, actuando como antiinflamatorio natural. Los encontramos en el salmón, sardinas y algunas semillas. Se recomienda, consumir estos alimentos al menos 4 veces por semana, para obtener sus beneficios.

Incluir proteínas magras y alimentos ricos en zinc, como avena, arroz integral, huevo, carnes magras.

Como mencioné en un comienzo, existe también alimentos que actúan a la inversa, debilitando el sistema inmune. Estos son los ultraprocesados o el consumo aumentado de procesados, alcohol y azúcar.

Sin duda, la alimentación es importantísima tanto en adultos mayores como en el resto de la población y más aún cuando hablamos del sistema inmune, sin embargo para completar las piezas del este rompecabezas, no podemos dejar a un lado el buen manejo del estrés y ansiedad a través del ejercicio y meditación, dormir lo suficiente y mantener una correcta hidratación en el día.

Ejemplo de menú de un día.

Desayuno

Avena cocida en leche con yogurt griego natural, frambuesas, blueberries, frutillas y semillas.

Revoltillo de espinaca y champiñones

Media mañana

Kiwi con almendras fileteadas o mantequilla de almendras

Almuerzo

Crema de brócoli con aceite de oliva extra virgen

Salmón al grill con espárragos y quinoa con pimientos de colores

Media Tarde

Palitos de zanahoria, apio y pepino con hummus.

Cena

Aguacate relleno con zanahoria, arvejas, huevo duro

Las cantidades van a variar de persona a persona.