

Consejos Nutricionales Para Personas Mayores



GOD'S LOVE
WE DELIVER®



GOD'S LOVE
WE DELIVER®

166 Avenue of the Americas
New York, NY 10013
TEL: 212.294.8100
FAX: 212.294.8101
godslovewedeliver.org

La misión de God's Love We Deliver es mejorar la salud y el bienestar de hombres, mujeres y niños viviendo con HIV/SIDA, cancer u otras enfermedades que alteran la vida, aliviando el hambre y la desnutrición.

Preparamos y entregamos comidas saludables de alta calidad para las personas que no pueden proveer o preparar comidas para ellos mismos.

Ofrecemos educación y asesoría nutricional específica para cada enfermedad a nuestros clientes y sus familias, proveedores de servicios de salud y otras organizaciones. Todos nuestros servicios se proporcionan sin costo y sin relación a ingresos.

Tabla de Contenidos

INTRODUCCIÓN	• 2
CLAVES PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE	• 3
MANEJO DE CONDICIONES CRÓNICAS	• 11
MANEJO DEL ESTRÉS	• 24
ALIMENTOS COMO MEDICINA	• 26
IDEAS DE MENÚ	• 27
RECURSOS	• 28



Introducción

La vida media del hombre se ha prolongado en muchas partes del mundo. En los Estados Unidos, la población de personas mayores (65 años o más) está creciendo rápidamente y se espera que para el año 2060 haya alcanzado el 24% de la población total del país. Además, los norteamericanos que están envejeciendo son cada vez más diversos desde el punto de vista étnico y racial.

Como es natural, nuestro cuerpo cambia a medida que envejecemos. Las células no funcionan de igual manera y esto lleva al deterioro de varias áreas del cuerpo. Muchas personas mayores experimentan disminución del apetito y de la cantidad de alimentos que comen, alteración en el sentido del olfato y del gusto, y cambios en la digestión y utilización de los alimentos. La pobre higiene bucal puede también hacer que el comer no sea placentero. Además, aproximadamente el 80% de las personas mayores tienen al menos una condición médica, lo que generalmente significa que toman varios medicamentos. Todos estos factores hacen que comer y mantener un peso saludable sea difícil, lo que a su vez puede complicar condiciones relacionadas con la vejez y la nutrición.

Un envejecimiento “exitoso” o saludable, se define como longevidad con ausencia de enfermedad, mantenimiento de las funciones físicas y cognitivas, y una vida activa. El envejecimiento en sí puede ser difícil, y la presencia de estrés o enfermedad pueden hacerlo aún más complicado. Sin embargo, comer de manera saludable y permanecer física y mentalmente activo, pueden ayudar al buen envejecimiento, a manejar los síntomas que se presentan con la edad y a sentirse bien. Esta guía cubrirá aspectos nutricionales relevantes y condiciones médicas crónicas que ocurren con la edad, y que le ayudarán a mantenerse fuerte, a mantener un peso saludable y a tener una buena calidad de vida.

Claves para un Envejecimiento Saludable



MANTENER UN PESO SALUDABLE

Existen consideraciones nutricionales especiales a tener en cuenta en las personas mayores, como la reducción del apetito y la disminución del sentido de la sed y del gusto. Muchas personas mayores toman varios medicamentos diarios que interactúan unos con otros y con los alimentos. Esto puede generar cambios en el apetito, en la ingesta de alimentos, en el estado de hidratación y como consecuencia, pérdida accidental de peso, deshidratación, pérdida de calidad de vida, disminución de la independencia, problemas de salud y *sarcopenia*. Se define como sarcopenia a la disminución de masa muscular y de fuerza asociada al proceso natural de envejecimiento, y que contribuye a la fragilidad física, a la discapacidad, y a una pobre calidad de vida.

Algunos de los factores de riesgo son la edad, una dieta nutricionalmente pobre, la falta de actividad física, enfermedades crónicas, estrés e inflamación. Una alimentación adecuada en proteínas junto con un nivel de actividad física moderado, pueden reducir el riesgo de sarcopenia.

La pérdida de peso accidental no planeada puede ser un signo de que la persona no está recibiendo suficientes calorías y/o proteínas, y puede llevar a un estado de fragilidad, caídas, infecciones, heridas que tardan en cicatrizar y sarcopenia. La presencia de enfermedades crónicas y el mismo proceso de envejecimiento son un factor de estrés y pueden generar un aumento de las necesidades calóricas.

Para evitar tanto la pérdida de peso involuntaria, como la sarcopenia, es importante consumir una dieta diaria que incluya mayormente alimentos densos en nutrientes y ricos en proteína. Una alimentación con estas características ayuda a mantener un peso y masa muscular saludables. Ejemplos de alimentos a incluir en su alimentación incluyen pollo, carnes rojas, pescado, huevos, productos lácteos, legumbres o frijoles, granos



enteros y tofu (queso de soja). En la página 27 encontrará algunas ideas de menú para planear sus comidas.

HIDRATACIÓN

El agua es el principal componente del cuerpo humano, representando aproximadamente un 60%. El agua es vital para muchas funciones corporales, incluyendo la eliminación de toxinas a través de la orina. Mantener un buen estado de hidratación es crítico en las personas mayores ya que tienen mayor riesgo de deshidratarse. La clave es beber *antes* de sentir sed.

Algunos signos de deshidratación son dolor de cabeza, sequedad en la boca, mareos, debilidad, piel seca y orina de color oscuro. La cantidad de líquidos que se recomienda varía para cada persona, pero en general es recomendable beber 6 a 8 vasos de líquido por día.

La mejor forma de saber si su estado de hidratación es bueno es observar el color de su orina. Si el color de su orina es amarillo claro significa que su estado de hidratación es adecuado. Por el contrario, si su orina tiene un color oscuro, puede ser un signo de deshidratación. Tenga en cuenta que algunas vitaminas y medicamentos pueden hacer variar el color de la orina.

La mejor forma de hidratarse es beber agua. También obtenemos líquidos a través de las frutas, vegetales y otros alimentos que consumimos, como por ejemplo, yogur, sopas, puré de manzana, y helados.

EJERCICIO

El ejercicio en las personas mayores ha demostrado reducir el riesgo de caídas ya que mejora el balance y la calidad de vida en general. Además, el ejercicio ayuda a regular la insulina, el balance energético, normalizar los movimientos intestinales y reducir la inflamación. La recomendación actual es de 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada por semana, o aproximadamente 20 minutos por día.

Caminar es una forma fácil de mantenerse físicamente activo y debería

Beba cuando:

Participa de una actividad al aire libre

Siente calor

Suda o transpira en exceso

¡Beba aún sin tener sed!



ser incorporado dentro de las actividades diarias, como por ejemplo, cuando va de compras, cuando sale a hacer sus mandados o actividades diarias, o cuando tiene citas médicas o de cualquier otro tipo. Sus hábitos de actividad física deben adaptarse a sus necesidades, habilidades y condición médica; quizá sea necesaria una rutina de ejercicios liviana. Asegúrese de consultar con su médico antes de iniciar cualquier tipo de actividad física o programa de ejercicios.

TIPOS DE EJERCICIO

Ejercicios aeróbicos: Por ejemplo caminar, correr, bailar, o nadar. Promueven la pérdida de grasa corporal, ayudan a una buena circulación sanguínea y a fortalecer el corazón.

Ejercicios de resistencia: Por ejemplo calistenias, yoga y entrenamiento de resistencia utilizando bandas elásticas y pesas. Ayudan a desarrollar masa muscular y restablecer la fuerza y el balance.

Ejercicios de estiramiento: Aumentan la flexibilidad y previenen lesiones. Deberían realizarse antes de (como calentamiento) y después del ejercicio (enfriamiento).

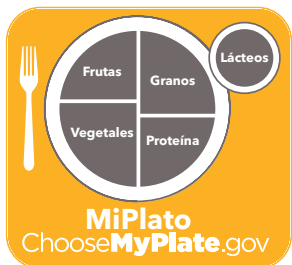
Puntos Claves a Recordar

- Monitorear su peso y los alimentos y bebidas que consume puede ayudarle a identificar y prevenir problemas antes de que se vuelvan más serios.
- Lograr y mantener un peso saludable es muy importante para su salud en general. Hable con una Nutricionista Dietista Registrada para discutir cual sería el peso saludable recomendable para usted.
- Un estilo de vida saludable, que incluya una alimentación balanceada, puede ayudarle a sentirse mejor. Refiérase a la página 27 para ideas sobre cómo planear sus comidas.
- Mantenerse físicamente activo puede tener un impacto positivo en su salud y en su bienestar general.



PLANEE COMIDAS BALANCEADAS

La clave para planear sus comidas con éxito es saber con anterioridad las comidas que desea preparar y tener a mano los alimentos e ingredientes necesarios para hacerlo.



El modelo “MyPlate” (MiPlato) puede ayudarle a planear sus comidas de manera más fácil ya que le muestra de manera visual un plato y un patrón de alimentación balanceado que usted puede adaptar a sus necesidades. Visite el sitio web myplate.gov o consulte con una Nutricionista Dietista Registrada para obtener un plan personalizado.

Vegetales y Frutas: *La Mitad (1/2) del plato*

Sirva vegetales con cada comida como guarnición, en sopa o estofados, o como ingrediente en un sándwich. Es importante seleccionar una gran variedad de vegetales y comer vegetales de hoja verde regularmente. Las frutas pueden incluirse como parte de las comidas, o como postre o merienda.

Proteína: *Un Cuarto (1/4) del plato*

Elija cortes de carne magros, como por ejemplo pollo o pescado. Evite las carnes procesadas, como los fiambres, salchichas y embutidos. Pruebe también alimentos ricos en proteína de origen vegetal, como frijoles, habichuelas y queso de soja (tofu).

Granos (almidones): *Un Cuarto (1/4) del plato*

Las mejores opciones son los granos integrales, como por ejemplo, arroz integral, pasta de trigo integral, cebada o quínoa. Los vegetales ricos en almidón, como las papas y el maíz, también forman parte de esta categoría de alimentos.

Productos Lácteos: *2-3 porciones al día*

Ejemplos de productos lácteos son la leche, los quesos y el yogur.



SEGURIDAD ALIMENTARIA EN LAS PERSONAS MAYORES

Las personas mayores son más vulnerables a sufrir enfermedades transmitidas por alimentos o intoxicaciones alimentarias y además, tienen desafíos agregados para preparar alimentos de manera segura. Las razones son las siguientes: el sistema inmune se vuelve menos efectivo con la edad; el ácido del estómago –una línea de defensa clave ante la presencia de patógenos- disminuye; los riñones pierden su efectividad para filtrar bacterias presentes en la sangre; y muchas personas mayores padecen de varias enfermedades crónicas y toman varios medicamentos, debilitando aún más el sistema inmune.

La disminución de la visión y del sentido del olfato hace más difícil la tarea de identificar alimentos o preparaciones seguras para comer.

Lea los siguientes consejos para reducir el riesgo de enfermedades producidas por el consumo de alimentos:

- **Lave** bien frutas y vegetales antes de prepararlos, pero no lave carnes rojas o de ave crudas, pescado o huevos.
- **Cocine** bien las carnes rojas, carnes de ave, huevos, pescados y mariscos y utilice un termómetro de alimentos para asegurarse una cocción adecuada. Cocine carnes rojas hasta una temperatura interna de 160° F, carnes de ave 165° F, cerdo 145° F, huevos 160° F, pescado to 145° F, y preparaciones sobrantes 165° F.
- **Limpie** su cocina con frecuencia, incluyendo su nevera y su congelador. Use jabón y agua para remover la suciedad, y luego utilice una solución con blanqueador o lavandina para sanitizar. Las esponjas pueden albergar bacterias, razón por la cual se recomienda limpiar con un trapo limpio.
- **Etiquete con fecha** todos los alimentos y preparaciones en su congelador y nevera. Cocine las carnes crudas dentro de los 2 días de compradas o colóquelas en el congelador. Puede mantener preparaciones sobrantes en la nevera durante 2 días y en el congelador durante 3 a 4 meses.
- ¡Pida ayuda!



SALUD BUCAL

Muchas personas mayores experimentan problemas en su salud bucal (pérdida de dientes o dientes flojos, dentaduras postizas deficientes, sequedad, problemas en las encías), ocasionando dificultad y dolor para comer. Estas dificultades pueden llevar a la eliminación de alimentos nutritivos de la dieta o peor aún, a comer menor cantidad de alimentos, con la consecuente pérdida no intencional de peso.

Cómo mantener la salud bucal:

- Visite a su dentista por lo menos 1 vez al año.
- Cepílese los dientes y utilice hilo dental 2 veces al día. Elija una pasta de dientes con flúor y un cepillo suave. Si utiliza dentadura postiza, límpiela todos los días con una solución apropiada.
- Para beber, elija agua en lugar de bebidas azucaradas.
- Coma alimentos ricos en calcio todos los días, como yogur, leche, queso y vegetales de hoja verde oscuro.
- Si siente sequedad en la boca, considere sustitutos de saliva.

MANEJO DE CAMBIOS GASTROINTESTINALES

El sistema gastrointestinal (SGI) incluye el esófago, el estómago, el hígado, la vesícula biliar, el páncreas, los intestinos y el colon. La edad avanzada, ciertas condiciones médicas, la reducción en los niveles de ácidos estomacales y enzimas digestivas, y la debilidad muscular, son algunas de las razones por las cuales las personas mayores experimentan problemas gastrointestinales.

Adicionalmente, la reducción de actividad física, el uso de múltiples medicamentos, el alcohol, el estrés y la diabetes pueden empeorar ciertos problemas digestivos.

La presencia temprana de síntomas como diarrea y estreñimiento, puede



ser indicativa de problemas más serios; es importante prestar atención a tales síntomas y discutir con su médico cualquier anomalía en su función intestinal. Una alimentación que incluya alimentos y bebidas nutritivos, ricos en antioxidantes, vitaminas, minerales, y fibra puede ayudar a mejorar y/o prevenir ciertos problemas gastrointestinales.

Éstos son algunos de los problemas gastrointestinales más comunes:

El **reflujo gastroesofágico** ocurre cuando el ácido del estómago sube hasta el esófago. El uso de anti-inflamatorios no esteroideos, como el ibuprofeno y el naproxeno, y el exceso de peso, pueden aumentar el riesgo de sufrir reflujo gastroesofágico. Síntomas comunes de reflujo incluyen indigestión, eructos, sensación de hinchazón o saciedad extrema, y acidez o ardor estomacal. El reflujo puede generar dificultades para tragar. Algunos consejos para manejar estos síntomas son:

- Limite el consumo de alcohol y cafeína; ambos pueden exacerbar los síntomas.
- Evite alimentos que pueden causar reflujo como los alimentos grasos, las preparaciones picantes, los alimentos ácidos (cítricos, tomates, vinagre), la menta, el chocolate, las cebollas y las bebidas carbonatadas.
- Coma comidas pequeñas a lo largo del día en lugar de comidas grandes. Las comidas voluminosas pueden llenar el estómago y aumentar los síntomas de reflujo.
- No se recueste después de comer; espere por lo menos 3 horas luego de una comida.
- Maneje su estrés incorporando hábitos y actividades saludables, como la meditación, una caminata o un baño templado.

El **estreñimiento** es la dificultad para tener movimientos intestinales regulares. Las causas más comunes son la deshidratación, algunos medicamentos y el consumo insuficiente de fibra.



- Beba por lo menos 6 a 8 vasos de agua por día.
- Trate de consumir de 25 a 35 gramos of fibra por día. Incorpore frutas, vegetales y granos enteros de forma gradual.

Importante:

Durante períodos de fiebre, diarrea o vómitos, beba bebidas deportivas, agua de coco, o cualquier otra bebida que tenga electrolitos (sodio y potasio principalmente).

La **diarrea** puede presentarse por varias causas y ser peligrosa. Consulte con su médico para determinar la causa, y con una Nutricionista Dietista Registrada para obtener un plan de comidas adaptado a sus necesidades.

- Para un alivio inmediato, evite la cafeína, el alcohol y los alimentos ricos en fibra, como las granos integrales, las frutas y los vegetales crudos.
- Beba líquidos en abundancia y coma mayormente alimentos ricos en almidón, coma bananas, pan blanco y arroz blanco. El puré de manzanas también suele ser bien tolerado.

Las **náuseas** están asociadas a gran variedad de condiciones médicas y muchas veces son un signo de problemas en el sistema gastrointestinal.

- Tome los medicamentos y suplementos junto con sus comidas, no con el estómago vacío, a menos que su médico le indique lo contrario.
- Las tisanas de jengibre, menta, manzanilla, agua o galletas saladas pueden sentarle bien.

Los **vómitos** son una defensa natural del organismo, pero pueden tener efectos dañinos. Si el vómito es excesivo, es muy importante consultar con su médico inmediatamente.

- Evite comer después de vomitar, aunque tenga hambre. Beba sorbos de agua o coma cubitos de hielo para reponer líquidos.
- Cuando se sienta mejor, beba jugos de fruta diluidos y si tiene hambre, coma pan blanco.

Manejo de Condiciones Crónicas



LA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

La **enfermedad cardiovascular (ECV)** se refiere a un grupo de condiciones que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos. Las causas más comunes de ECV son la aterosclerosis (endurecimiento de las arterias) y la hipertensión (presión alta). Ambas condiciones están relacionadas con varios factores, algunos de los cuales no podemos modificar, como la edad y la genética. Sin embargo, existen varios factores que aumentan el riesgo de sufrir ECV que sí podemos modificar, como el hábito de fumar, el peso, la dieta y el nivel de actividad física. Focalizarse en estos aspectos de su estilo de vida puede ayudar a prevenir el riesgo de enfermedades cardíacas y a evitar que su condición empeore.

La hipertensión, o presión alta, daña el corazón y las arterias de manera silenciosa. Puede causar ataques al corazón, falla cardíaca, paro cardíaco y enfermedad en los riñones. En general, la presión alta no provoca síntomas, por eso es importante preguntarle a su médico sobre su presión arterial. En personas mayores, así como también para el resto de la población, la presión arterial no debería sobrepasar 120/80 mmHg. Comer una dieta balanceada, mantener un peso saludable y hacer actividad física de forma regular pueden normalizar la presión arterial y disminuir el uso de medicación.



En presencia de enfermedad cardiovascular (ECV), es esencial seguir un plan de alimentación saludable para promover y mantener la salud. Son algunas sugerencias a considerar:

Incluya grasas saludables en su alimentación

- Elija **grasas monoinsaturadas** como el aceite de oliva y aguacate.
- Prefiera además **grasas poliinsaturadas** como el aceite de canola y los frutos secos (nueces de nogal, de brasil, de pecan, almendras). Las grasas Omega-3 en pescados de agua fría como el salmón, caballa y atún también son muy beneficiosas para el sistema cardiovascular.
- Elija productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.
- Coma menos grasas saturadas, como las que encuentra en cortes de carne grasosos, la piel de pollo, y productos lácteos enteros. Prefiera pollo sin piel, cortes de carne de res o cerdo magros, pescado y tofu.
- Evita las grasas trans en los alimentos procesados y productos comerciales de panadería.

Cuide su consumo de sodio

- En general, limite su ingesta de sodio a 1,500–2,300 mg por día. Consulte con su médico sobre recomendaciones específicas para su situación médica.
- Lea la lista de ingredientes en la etiqueta de alimentos y evite aquellos que contengan cloruro de sodio (sodium chloride), glutamato monosódico (monosodium glutamato o MSG), bicarbonato de sodio (baking soda), polvo para hornear (baking poder), benzoato de sodio (sodium benzoate), nitrato de sodio (sodium nitrate), y sulfito de sodio (sodium sulfite).

Definición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) de Carne Magra y Extra Magra para carne de vaca y de cerdo:

Magra (Lean):

Una porción de 3.5 oz contiene menos de 10 gramos de grasas totales, 4.5 gramos de grasas saturadas, 95 miligramos de colesterol.

Extra Magra (Extra Lean):

Una porción de 3.5 oz contiene menos de 5 gramos de grasas totales, 2 gramos de grasas saturadas, 95 miligramos de colesterol.



- Elija vegetales y frutas frescas o congeladas siempre que sea posible (contienen menos sodio).
- Cuando utilice alimentos enlatados, colóquelos en un colador y enjuáguelos con agua de grifo para sacarles el sodio, o compre alimentos enlatados bajos en sodio.
- Evite los encurtidos, como pickles, alimentos en salmuera (aceitunas, alcaparras) y los alimentos curados, como los ahumados y alimentos salados (bacalao salado).
- Condimente sus alimentos con hierbas frescas, hierbas secas y especias en lugar de utilizar sal.
- Para sus meriendas, elija opciones saludables como frutas, vegetales, frutos secos (almendras, nueces de Castilla, nueces de pecan, avellanas, etc.) sin sal, galletas sin sal y yogures bajos en grasa.
- Los alimentos procesados y comidas preparadas pueden contener grandes cantidades de sodio; limite el consumo de estos alimentos y lea la etiqueta de los alimentos para elegir opciones más saludables (refiérase a la página 14).

Lea la Etiqueta de los Alimentos para Elegir Opciones Saludables para su Corazón

Cuando compre alimentos envasados, lea la etiqueta del alimento para saber su contenido de grasa y sodio. Fíjese en la columna que se llama % del Valor Diario (% Daily Value o %DV) para determinar si el alimento en cuestión tiene cantidades altas o bajas de los distintos nutrientes.

Regla del 5%-20%:

- 5% o menos es bajo contenido de un nutriente. Elija alimentos con este %DV para las grasas totales, grasas saturadas, colesterol y sodio.
- 20% o más es alto contenido de un nutriente. Elija alimentos con este %DV para vitaminas, minerales y fibra.



Nutrition Facts/Datos de Nutrición

8 servings per container/8 raciones por envase

Serving size/Tamaño por ración

2/3 cup/2/3 taza (55g)

Amount per serving/Cantidad por ración

Calories/Calorias

230

% Daily Value*/Valor Diario*

Total Fat/Grasa Total 8g	10%
Saturated Fat/Grasa Saturada 1g	5%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 160mg	7%
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 37g	13%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 4g	14%
Total Sugars/Azúcares Total 12g	
Includes 10g Added Sugars/Incluye 10g azúcares añadidos	20%
Protein/Proteínas 3g	
Vitamin D/Vitamina D 2mcg	10%
Calcium/Calcio 260mg	20%
Iron/Hierro 8mg	45%
Potassium/Potasio 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.



MANEJO DE LA DIABETES

El número de personas mayores que sufre de diabetes está aumentando debido a que la vida media también se ha prolongado. Además de las complicaciones comunes relacionadas en los ojos, el sistema nervioso y los riñones, las personas mayores que sufren diabetes pueden además padecer depresión, disminución de las funciones cognitivas, debilidad muscular, caídas, fracturas y fragilidad física.

Las complicaciones aumentan a partir de los 75 años, edad en la que además aumenta el riesgo de malnutrición y en la reducción de la fuerza y masa muscular, lo cual puede resultar en limitaciones físicas. Las personas mayores con diabetes y disminución de las funciones cognitivas están en riesgo de sufrir hipoglucemias (disminución del azúcar en sangre) y problemas asociados a sus tratamientos médicos.

Si tiene diabetes, mantener un peso y estilo de vida saludables es clave para controlar los niveles de glucosa (azúcar en sangre) y prevenir complicaciones. Ser inteligente en la elección de sus alimentos y mantenerse activo regularmente puede prevenir que su azúcar en sangre aumente excesivamente (hiperglucemia) o disminuya demasiado (hipoglucemia). Éstos son algunos consejos útiles para su vida diaria:

- Planee sus comidas y meriendas. Trate de comer sus comidas alrededor de la misma hora todos los días.
- Coma comidas balanceadas que contengan una combinación de carbohidratos, grasas y proteínas.
- Mantenga porciones consistentes y moderadas de carbohidratos; evite comer porciones grandes de carbohidratos en sus comidas o meriendas. La siguiente tabla le ayudará a identificar alimentos que contienen cantidades elevadas de carbohidratos.
- Coma alimentos en su forma natural; alimentos integrales o de grano



entero, en lugar de alimentos procesados. Estos alimentos contienen más fibra y nutrientes, y no elevan tanto el azúcar en sangre. Lea la tabla “Cambie Granos Enteros por Alimentos Procesados” para obtener algunos ejemplos.

- En la medida que pueda, haga ejercicio regularmente.
- Logre y mantenga un peso saludable.
- Consuma cantidades adecuadas de agua para evitar la deshidratación.
- Siga las recomendaciones de su médico para tomar sus medicamentos y/o insulina y monitorear su azúcar en sangre.

¿QUÉ ALIMENTOS CONTIENEN CARBOHIDRATOS?

Alimentos Ricos en Carbohidratos:
Arroz, cereal, pasta, pan, galletas, leche, fruta, vegetales ricos en almidón (papas, maíz, frijoles, arvejas), gaseosas y bebidas azucaradas, postres y caramelos

Alimentos Bajos en Carbohidratos:
Mayoría de vegetales (salvo los ricos en almidón)

Alimentos Sin Carbohidratos:
Carnes de res, de ave, pescado, y aceites

CAMBIAR PROCESADO POR INTEGRAL

Ejemplos para cambiar alimentos procesados por alimentos naturales o integrales.

COMA ESTOS ALIMENTOS:	EN LUGAR DE ESTOS ALIMENTOS:
Pan de Harina 100% Integral	Pan Blanco
Arroz Integral	Arroz Blanco
Naranja	Jugo de Naranja
Avena Arrollada (“Old Fashion”)	Avena Instántanea



SALUD DE LOS HUESOS

El proceso de envejecimiento produce pérdida de hueso y aumenta el riesgo de osteopenia (debilidad en los huesos) y de osteoporosis (debilidad extrema en los huesos), especialmente en mujeres en edad post-menopáusicas. Las personas que padecen estas condiciones tienen mayor riesgo de sufrir fracturas. La pérdida de hueso puede ser el resultado de la combinación de cambios hormonales, la disminución de la actividad física, el efecto de ciertos medicamentos o de una dieta inadecuada.

Nuestros huesos constituyen un tejido sólido y están en constante cambio a lo largo de la vida. Los huesos alcanzan su pico de longitud y densidad ósea aproximadamente a la edad de 30 años. A partir de entonces, los huesos siguen procesos de degradación y de regeneración. Mantener un balance entre estos dos procesos opuestos es muy importante. Si el proceso de degradación ocurre a un ritmo más rápido que el de regeneración, la persona experimentará pérdida de hueso u osteoporosis. El calcio y la vitamina D son particularmente importantes para la salud ósea. Otros nutrientes también juegan un papel importante.



NUTRIENTES QUE SUS HUESOS NECESITAN

	Función	Cantidad Recomendada por Día	Alimentos	Ejemplos
Calcio	Mineral más abundante en el cuerpo; el 99% se encuentra en los huesos	50+ años de edad, 1200 mg	Productos lácteos, leche de vaca o de soja fortificada, tofu, pescado enlatado (con espinas)	1 taza de leche = 300 mg; 1 taza de yogur = 375 mg
Vitamina D	Ayuda en la absorción del calcio	50-70 años de edad, 600 IU; mayores de 70 años, 800 IU	Rayos UV del sol, leche fortificada, huevos, pescado	1 huevo = 41 IU; 1 taza de leche = 120 IU; 3 oz de salmón = 566 IU
Proteína	Vital para construir, reparar, y reemplazar tejidos	Varía según la edad, género, peso, y condición médica	Carnes rojas, de ave, pescado, productos lácteos, soja, legumbres	3 oz de pollo=27 g; 1 huevo = 6 g; 2 cucharadas de mantequilla de maní= 7 g
Vitamina K	Ayuda en la formación y fortalecimiento de la estructura ósea	Adultos: Hombres 120 mcg; mujeres, 90 mcg	Vegetales de hoja verde, por ejemplo col rizada (kale), espinaca	1 taza de espinaca cocida = 889 mcg; 1 taza cocida de kale u otra col rizada = 772 mcg
Magnesio	Mejora la densidad ósea y ayuda en la utilización del calcio	Hombres 50+, 420 mg; mujeres 50+ 320 mg	Vegetales de hoja verde, papas, frutos secos, semillas, granos integrales, chocolate negro	1 oz de semillas de calabaza = 73 mg; 1 oz de almendras = 75 mg; ½ taza de espinaca cocida = 79 mg; 1 oz de chocolate negro = 41 mg

CONSEJO:
 Cuando coma pescado en lata, triture las espinas e inclúyalas en la preparación; estará aprovechando así el calcio que contienen las espinas del pescado.

Si tiene dificultades para tragar, por favor no siga este consejo.



NUTRIENTES QUE SUS HUESOS NECESITAN

	Función	Cantidad Recomendada por Día	Alimentos	Ejemplos
Frutas y Vegetales	Mantienen la alcalinidad en el cuerpo; necesaria para evitar que el calcio se desprenda de los huesos	2 porciones de fruta; 5-7 porciones de vegetales	Todas las frutas y vegetales	1 porción = 1 taza de vegetales crudos o cocidos; 2 tazas de vegetales crudos de hoja verde; 1 taza de fruta, 1 fruta mediana o ½ taza de frutas deshidratadas, por ejemplo pasas de uva

Fuente: Instituto de Medicina, Consejo de Vitamina D, Manual de Cuidados de Nutrición, Base Nacional de Datos del USDA

Otras Consideraciones

- Participe en ejercicios moderados de resistencia (con peso o calistenia). Refiérase a la página 5 para obtener ideas y siempre consulte con su médico antes de comenzar un régimen de ejercicios.
- Asegúrese de obtener suficiente calcio y vitamina D a través de sus alimentos. Si tiene dudas sobre si su consumo de calcio o vitamina D es adecuado o sobre el uso de suplementos, consulte con su médico o con una Nutricionista Dietista Registrada.
- Si bebe alcohol, hágalo con moderación. El consumo crónico de alcohol está relacionado con un aumento del riesgo de fracturas.
- Si fuma, intente dejar. Fumar cigarrillos está asociado con disminución de la densidad ósea.
- Evite tomar gaseosas (sodas). El alto contenido de fósforo de las gaseosas puede interferir con la absorción de calcio y afectar la salud de sus huesos.



Vitamina D y Rayos Ultravioleta (UV) del Sol

El cuerpo humano produce Vitamina D de los rayos ultravioleta del sol. Por esta razón, se recomienda exponerse al sol sin protección solar por 10 a 15 minutos, al menos 3 veces a la semana, en la cara, brazos, manos y espalda, durante los meses de verano.

- Las pieles oscuras necesitan 5 a 10 veces más exposición al sol que las pieles claras para producir la misma cantidad de Vitamina D.
- En los climas nórdicos, y durante los meses de Octubre a Marzo, los rayos del sol no son suficientemente fuertes para producir Vitamina D en cantidades adecuadas.
- En personas mayores de 50 años, la habilidad de producir Vitamina D disminuye.
- Las personas que tienen poca exposición al sol durante el año, aquellas que viven en climas nórdicos durante el invierno y las personas mayores en general, deben incluir en su alimentación fuentes de Vitamina D (huevos, pescados grasos y leche fortificada) y posiblemente suplementos. Consulte con su médico o una Nutricionista Dietista Registrada para recibir recomendaciones individualizadas.

LA SALUD DE SU HÍGADO

El hígado es uno de los órganos más importantes del cuerpo. Realiza cientos de funciones, incluyendo la digestión de las grasas, el metabolismo de medicamentos y la eliminación de toxinas dañinas para el cuerpo (desintoxicación). La función hepática disminuye con la edad debido a la reducción del tamaño y de la circulación sanguínea de este órgano vital. Una función hepática reducida puede afectar la manera en que metabolizamos los medicamentos, esto es especialmente importante en adultos mayores que toman múltiples medicamentos. Si usted tiene hepatitis, cirrosis, o cáncer de hígado, es especialmente importante que mantenga su hígado tan saludable como sea posible. A continuación, encontrará algunos consejos para mantener una buena función hepática:



Incluya estos alimentos:

- Beba mucha agua.
- Coma variedad de frutas y vegetales de un arco iris de colores. Las frutas y vegetales contienen antioxidantes, vitaminas y minerales cruciales para una función hepática adecuada, especialmente para la función de detoxificación.
 - Vegetales de hoja verde: coles rizadas, como por ejemplo kale, espinaca y acelga.
 - Vegetales de la familia de los aliáceos: cebolla, ajo, chalotas, cebolla de verdeo, puerros.
 - Frutas y vegetales rojos o anaranjados: tomates, melones, pimientos y ajíes, naranjas, remolacha.
 - Frutos secos crudos y sin sal, especialmente las nueces de Castilla y las nueces de Brasil.

Evite estos alimentos:

- El alcohol, si está tomando varios medicamentos; su consumo interfiere con el metabolismo de los medicamentos permitiéndoles circular en la sangre más tiempo del necesario. Beber alcohol en exceso puede además dañar las células del hígado, disminuyendo la función hepática en general.
- Las preparaciones grasosas; son más difíciles de digerir y de metabolizar para el hígado.
- El consumo excesivo de cafeína; puede interferir con la función detoxificadora del hígado.



DEMENCIA

La demencia es la disminución progresiva de la memoria y de las habilidades cognitivas que reduce la capacidad de una persona de comunicarse y de realizar sus actividades diarias. Los síntomas más comunes son la pérdida progresiva de la memoria, desorientación, cambios emocionales y de personalidad. Estos síntomas pueden afectar seriamente el estado nutricional y de salud de una persona. Por ejemplo, una persona con demencia puede olvidarse de comer o de tomar sus medicamentos. La desorientación, agitación y cambios de personalidad pueden hacer de las comidas un tiempo tedioso, resultando en una menor ingesta de alimentos y consecuente malnutrición.

La habilidad de masticar y tragar la comida de manera segura disminuye a medida que la enfermedad progresa. En personas mayores con dificultad para tragar (disfagia), la comida puede ser aspirada y entrar a los pulmones; poniendo en peligro la vida. Una persona con disfagia puede tener acumulación excesiva de saliva, toser durante y después de una comida, atragantarse o presentar voz de gorgoteo. Si sospecha la presencia de dificultad para tragar, consulte inmediatamente con su médico y considere referirse a un Patólogo del Habla y el Lenguaje (Speech Language Pathologist o SLP). El SLP evaluará y recomendará si es necesaria una modificación en la textura de los alimentos y/o líquidos. Los cambios en la textura de los alimentos y/o líquidos permiten mantener y mejorar la habilidad para comer de manera segura.

Con frecuencia, las personas que padecen demencia dependen de familiares o un asistente de salud para preparar y servir sus alimentos. El momento de las comidas puede ser difícil para quienes cuidan a personas con demencia. Por otro lado, las comidas pueden ser un momento reconfortante y de conexión. Los siguientes consejos le serán útiles para hacer de las comidas un momento placentero:



- Cree un ambiente calmo y tranquilo para comer. Apague la radio y la televisión.
- Durante las comidas, dirija la atención a las personas, no a la actividad misma de comer.
- Remueva utensilios de la mesa en caso de que la persona tenga confusión o que representen un riesgo para su seguridad.
- Provea instrucciones verbales y físicas para comer; por ejemplo, coloque una cuchara en la mano de la persona y diga “esta es tu cuchara;” guíe la mano al plato y diga, “estas son tus papas.”
- Ofrezca porciones pequeñas de cada alimento, una a la vez. Esto puede disminuir la confusión.
- Utilice platos de colores sólidos contrastantes para evitar distracciones. Por ejemplo, utilice un plato blanco sobre un individual o mantel azul.
- Utilice recipientes y platos antideslizantes que favorezcan la alimentación independiente.
- Remueva de la mesa todos los objetos que no sean comestibles, como envoltorios y semillas.
- Tenga en cuenta la hora del día. El apetito y el metabolismo en general pueden ser mejor en las primeras horas del día.
- Ofrezca comidas favoritas siempre que sea posible.
- Ofrezca agua a lo largo del día en un vaso o taza transparente. De esta manera podrá saber más fácilmente la cantidad de agua que se ha bebido.

¿Qué es la disfagia?

Es la dificultad para comer y/o tragar que puede ocurrir en cualquier parte de la boca y hasta el esófago. Afecta aproximadamente a 15 millones de norteamericanos.



Manejo del Estrés

El proceso de envejecimiento y su estrés asociado, pueden con frecuencia disminuir la calidad de vida. Existen varias razones por las cuales las personas mayores pueden padecer niveles elevados de estrés. Ciertas circunstancias como por ejemplo, el retiro definitivo del ámbito laboral, enfermedades varias, la pérdida de seres queridos (y el duelo que acompaña), pueden llevar a la continua estimulación de mecanismos de estrés en el cuerpo. En un cuerpo estresado, la habilidad del sistema inmune para combatir enfermedades está perjudicada, y aumenta el riesgo de desarrollar problemas de salud física y mental. El estrés y la ansiedad en personas mayores están asociados con un aumento de problemas físicos y la dificultad de llevar a cabo actividades de la vida diaria, aumento de problemas de salud, y disminución del bienestar y satisfacción en general.

Sobrellevar el estrés y la ansiedad es esencial para las personas mayores y puede realizarse de varias maneras. Le ofrecemos algunas sugerencias:

- **La actividad física** contribuye a la prevención y manejo de muchas enfermedades crónicas, y en general, mejora la calidad de vida.
- **Participar en actividades sociales y comunitarias** puede mejorar la autoestima y reducir el estrés.
- **Participar en actividades que usted disfruta o aprender un nuevo hobby** ayuda a que usted siga disfrutando de las experiencias de la vida.
- **Leer y/o participar en grupos de lectura** puede ayudar a estimular su actividad intelectual y a mantenerse socialmente conectado con otras personas.



- **Ejercitar el mantenerse presente**, consciente, y utilizar técnicas como la respiración profunda y la meditación, pueden ayudar a aliviar su nivel de estrés y a promover su bienestar.
- **Mantenerse en contacto** con las personas importantes de su vida puede ser de ayuda para ajustarse a los cambios que se presentan con los años.
- **Tener un amigo** lo ayudará a compartir y continuar actividades de su interés.



Alimentos como Medicina

Elegir alimentos saludables ayuda a que usted mantenga un peso saludable, su fortaleza corporal, su independencia, y contribuye a una mejor calidad de vida a medida que usted envejece; especialmente si padece de una enfermedad crónica. La comida no es solamente una fuente de familiaridad y conexión con otros, sino que también es una parte importante del cuidado de su salud. Considere sus alimentos como medicina: los alimentos le ayudan a manejar enfermedades, a sentirse mejor y a mantener su salud. Si usted no puede comprar o cocinar sus alimentos y/o necesita ayuda para obtener comida o alimentos, por favor refiérase a la página 28 para una lista de recursos disponibles.

Ideas de Menú



Le presentamos algunas ideas para que planee comidas saludables:

DESAYUNO:

- 1 taza de avena cocida con $\frac{1}{4}$ de taza de fruta cocida, 1 onza de almendras molidas y 1 cucharada de semillas de lino, O
- 2 huevos revueltos con $\frac{1}{4}$ de aguacate rebanado y 2 rebanadas de pan integral, O
- 2 cucharadas de manteca de maní con 1 banana o plátano rebanado en 2 tajadas de pan integral, O
- 1 taza de queso cottage con $\frac{1}{2}$ taza de fruta fresca.

ALMUERZO:

- 4 onzas de atún en 2 rebanadas de pan integral con 3 - 4 hojas grandes de lechuga y 2 rebanadas gruesas de tomate, O
- 4 onzas de ensalada de atún o pollo desmenuzado con $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{2}$ taza de pasta integral, O
- 1 taza de espinaca o ensalada verde con 4 onzas de pollo en cubitos, salmón, sardinas o garbanzos enlatados, O
- 1 taza de sopa baja en sodio: lentejas, pollo u otra sopa de preferencia, O

- Un sándwich de queso tostado (2 oz de queso en 2 rebanadas de pan integral) con $\frac{1}{2}$ taza de frutas rojas u otra fruta de su preferencia.

MERIENDA:

- 6 onzas de yogur, O
- 1 onza de frutos secos sin sal, O
- 1 fruta fresca cortada.

CENA:

- 4 onzas de salmón horneado u otro pescado con $\frac{1}{2}$ taza de vegetales de hoja verde salteados, O
- 1 hamburguesa de pavo de 4 onzas con $\frac{1}{2}$ taza de brócoli rostizado o salteado, O
- 4 onzas de pechuga de pollo rostizada con $\frac{1}{2}$ taza de judías verdes y $\frac{1}{3}$ de taza de arroz integral, O
- 4 onzas de proteína de su preferencia con $\frac{1}{2}$ taza de remolacha rostizada y $\frac{1}{3}$ taza de un grano integral (trigo burgol, cebada, quinoa).

¿Desea postre?

1 oz de chocolate negro, o $\frac{1}{2}$ taza de fruta fresca cortada, o $\frac{3}{4}$ taza de sorbete, o 1 taza de yogur con frutas.



Recursos

AARP

aarp.org/home-family/caregiving

Alzheimer's Association

800-272-3900

alz.org

Alzheimer's Disease Education & Referral Center (ADEAR)

800-438-4380

alzheimers.nia.nih.org

CaringKind

The Heart of Alzheimer's Caregiving

646-744-2900

caringkindnyc.org

Eldercare Locator

800-327-1111

eldercare.gov

Family Caregiver Alliance

800-445-8106

caregiver.org

God's Love We Deliver

800-747-2023

glwd.org

Hospice Foundation of America

800-854-3402

hospicefoundation.org

Meals on Wheels

888-998-6325

mowaa.org

National Coalition on Aging

571-527-3900

ncoa.org

Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)

fns.usda.gov/snap

ADAPTIVE EQUIPMENT RESOURCES

AMeds – Home Medical and Supplies & Equipment

866-802-6337

ameds.com

The Alzheimer's Store

800-752-3238

alzstore.com

Best Alzheimer's Products

877-300-3021

best-alzheimers-products.com

Dysphagia Plus

800-581-8127

dysphagiaplus.com

Agradecimientos

Esta publicación fue redactada por el Departamento de Nutrición de God's Love We Deliver:

Departamento de Nutrición:

Lisa Zullig, MS, RDN, CSG, CDN

Juhy Ali, MS, RDN

Veronica (Ronnie) Fortunato, MS, RDN

Mónica Gonzalez, RDN, CDN

Carolina Guizar, MS, RDN

Jamie Lopez, MS, RDN

Reena Panjwani, MS, RDN

Editada por:

Ronnie Fortunato, MS, RDN

Lisa M. Zullig, MS, RDN, CSG, CDN

Con contribución de:

Karen Pearl, Presidente y CEO

Alethea Hannemann, COO

Diseño gráfico e ilustración: **Pix Design**

Traducida por:

Ana Blanco, MS, RDN, CDN

Jamie Lopez, MS, RDN

Nahyeli Perpina. Candidata MS. Programa de Nutrición Clínica. NYU

Descargo de Responsabilidad:

Este folleto ha sido cuidadosamente elaborado por Nutricionistas Dietistas Registradas. Sin embargo, el folleto ha sido elaborado solamente con un propósito informativo y puede no representar la mejor información o prácticas para un individuo en particular. Este folleto no debe considerarse un consejo médico, ni un diagnóstico o tratamiento. Cada individuo deberá compartir este folleto con su médico o Nutricionista Dietista Registrada en caso de necesitar una opinión profesional sobre sus necesidades nutricionales individuales. Nunca ignore los consejos médicos o nutricionales de un profesional de la salud por algún contenido que haya leído en este folleto. La inclusión de productos o procesos en este folleto no representa ninguna promoción.



Este folleto ha sido impreso con tinta a base de soja sobre papel de bosques bien administrados y fibra o madera reciclada.



Alimentos nutritivos para personas viviendo con
SIDA, cancer y otras enfermedades.

166 Avenue of the Americas

New York, NY 10013

TEL: 212.294.8100

FAX: 212.294.8101

godslovewedeliver.org

¡Contáctese con nosotros!



@godslovenyc

#foodismedicine