



**GOD'S LOVE
WE DELIVER®**

Consejos de Nutrición para Personas Mayores



GOD'S LOVE WE DELIVER
Nutrition Services Department

MÁS INFORMACIÓN EN
GODSLOVEWEDELIVER.ORG/NUTRITION



**GOD'S LOVE
WE DELIVER®**

166 Avenue of the Americas
New York, NY 10013
Tel 212.294.8100
nutrition@glwd.org
godslovewedeliver.org

La misión de God's Love We Deliver es mejorar la salud y el bienestar de hombres, mujeres y niños que viven con VIH/sida, cáncer y otras enfermedades graves aliviando el hambre y la desnutrición. Preparamos y entregamos comidas nutritivas y de alta calidad a personas que, debido a su enfermedad, no pueden comprar o preparar comidas por sí mismas. También damos educación y asesoramiento nutricional sobre enfermedades específicas a nuestros clientes, familias, proveedores de salud y otras organizaciones. Todos nuestros servicios son gratis y llenos de amor para los clientes.

Índice

- 6 **Introducción**
- 7 **Claves para un envejecimiento saludable**
- 14 **Manejo de condiciones crónicas**
- 24 **Manejo del estrés**
- 25 **La comida como medicina**
- 25 **Ideas de menús**
- 26 **Recursos**

Introducción

En muchas partes del mundo, la gente vive más tiempo. En los EE. UU., la población de personas mayores de 65 años está aumentando rápidamente y se espera que duplique y alcance el 24% de la población total en 2060. Los americanos que envejecen también se están volviendo más diversos racial y étnicamente.

Evidentemente, el cuerpo cambia a medida que envejecemos. Nuestras células no funcionan tan bien con el tiempo, lo que provoca un deterioro natural en muchas áreas. Muchos tienen una disminución del apetito y de la cantidad de comida que comen; una alteración en los sentidos del olfato y del gusto; y cambios en la forma en que el cuerpo digiere y utiliza la comida. La mala salud bucal también puede hacer que comer sea doloroso. Además, alrededor del 80% de las personas mayores tienen al menos una condición médica, lo que con frecuencia implica tomar muchos medicamentos. Todos estos factores dificultan comer y mantener un peso saludable, lo que puede complicar aun más el envejecimiento y la nutrición.

El envejecimiento “exitoso” se ha definido como longevidad con ausencia de enfermedades, mantenimiento del funcionamiento físico y cognitivo y participación activa en la vida. El envejecimiento en sí puede ser difícil, y el estrés añadido de la enfermedad puede hacerlo más desafiante. Sin embargo, comer bien y permanecer lo más activo física y mentalmente posible puede ayudarle a envejecer bien, controlar los síntomas y sentirse mejor. Este cuadernillo cubrirá los problemas nutricionales que ocurren con el envejecimiento y las condiciones crónicas, ayudándolo a mantener la fuerza, un peso saludable y calidad de vida.



Claves Para Un Envejecimiento Saludable

MANTENER UN PESO SALUDABLE

Los problemas nutricionales del envejecimiento, como la reducción del apetito, la sed y el sentido del gusto, son consideraciones especiales para las personas que envejecen. Muchas personas mayores toman varios medicamentos diarios que interactúan entre sí y con la comida. Estos pueden causar cambios en el apetito, el consumo de comida y la hidratación, que resultan en pérdida de peso involuntaria, deshidratación, disminución de la calidad de vida, aumento de la dependencia, peores resultados médicos y sarcopenia (pérdida de músculo y fuerza).

La pérdida de peso no intencionada o no planificada puede ser una señal de que una persona no está obteniendo suficientes calorías o proteínas y puede provocar fragilidad, caídas, infecciones, heridas que no cicatrizan y sarcopenia. Los factores estresantes como las enfermedades crónicas o el propio envejecimiento pueden aumentar la necesidad del cuerpo de obtener energía procedente de la comida.

La sarcopenia es la disminución de la masa y la fuerza muscular relacionada con la edad que puede contribuir a una mala calidad de vida, fragilidad física y discapacidad. Los factores de riesgo incluyen envejecimiento, mala alimentación, falta de actividad física, enfermedades crónicas, estrés e inflamación. Una dieta adecuada en proteínas combinada con actividad física moderada puede reducir el riesgo de sarcopenia.

Para la pérdida de peso no planificada y para la sarcopenia, es importante consumir diariamente comidas ricas en nutrientes y ricas en proteínas para mantener un peso corporal y una masa muscular sanos. Algunos ejemplos son el pollo, el pescado, la carne de res, los huevos, los productos lácteos, el tofu y los frijoles. Consulte la página 25 para obtener ideas de planificación de menús.

HIDRATACIÓN

Casi el 60% de nuestro cuerpo es agua. Es vital para muchas funciones corporales, incluyendo la eliminación de toxinas mediante la orina. Mantenerse bien hidratado es fundamental, ya que las personas mayores corren un mayor riesgo de deshidratación. La clave es beber antes de tener sed. Las señales de deshidratación incluyen dolor de cabeza, boca seca, mareos, debilidad, piel seca y orina de color oscuro. Las recomendaciones de consumo de líquidos varían de persona a persona, pero se recomiendan de 6-8 vasos por día. La mejor manera de controlar su hidratación es mediante el color de la orina. La orina de color amarillo claro indica una hidratación adecuada; cualquier cosa más oscura puede ser una señal de deshidratación. (Tenga en cuenta que algunas vitaminas y medicamentos pueden cambiar el color de la orina).

El agua y otras bebidas son buenas fuentes de líquidos. Sin embargo, el líquido también se puede encontrar en comidas que contienen agua de forma natural, como yogur, sopa, puré de manzana, helados, pudines, gelatina, cremas heladas y todas las frutas y vegetales.

EJERCICIO

Se ha demostrado que el ejercicio reduce el riesgo de caídas mejorando el equilibrio y la calidad de vida general entre las personas mayores. Además, ayuda a regular la insulina, equilibrar la energía, normalizar las deposiciones y reducir la inflamación. La recomendación actual de actividad física es 150 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada a la semana, lo que equivale aproximadamente a 20 minutos por día. Caminar es una manera fácil de mantenerse físicamente activo y debe incorporarse a sus actividades diarias, como ir de compras, hacer recados o asistir a citas. Su rutina de ejercicios debe personalizarse según sus necesidades, capacidades y condición médica, y puede ser necesario hacer ejercicios de menor intensidad. Asegúrese de consultar con su médico antes de comenzar cualquier actividad física o programa de ejercicios.



CUÁNDO BEBER

- Al participar en una actividad al aire libre.
- Si tiene calor.
- Si suda mucho.

**Aunque no tenga sed,
¡beba!**

Tipos de ejercicio

Ejercicios aeróbicos: caminar, correr, andar en bicicleta, bailar o nadar. Promueven la pérdida de grasa, la adecuada circulación sanguínea y fortalece el corazón.

Ejercicio de resistencia: calistenia, yoga y entrenamiento de resistencia con bandas o pesas. Ayuda a desarrollar masa muscular para restaurar la fuerza y el equilibrio.

Estiramientos: aumentan la flexibilidad y previene lesiones. Debe hacerse antes (como calentamiento) y después del ejercicio (enfriamiento).

PUNTOS CLAVE PARA RECORDAR

Llevar cuenta del peso y del consumos de alimentos y líquidos puede ayudar a identificar problemas antes de que se agraven.

- Controlar su peso es una parte importante de su salud general.
- Mantener hábitos de estilo de vida, como llevar una dieta bien equilibrada (consulte en la página 23 la planificación de menús), puede ayudarle a sentirse mejor.
- Estar activo puede tener un impacto positivo en su salud y bienestar general. Y considere hablar con un nutricionista dietista registrado para analizar cuál sería un peso saludable para usted.

PLANIFICACIÓN DE COMIDAS BIEN EQUILIBRADAS



Saber qué alimentos quiere preparar y tener los ingredientes a mano es clave para una buena planificación de las comidas. El modelo MyPlate puede facilitar este trabajo.

Vegetales y frutas: $\frac{1}{2}$ del plato

Sirva vegetales con cada comida como guarnición, plato mixto (sopa o guiso) o como agregados de un sándwich. Aunque es importante seleccionar una amplia variedad de vegetales, los vegetales de hojas verdes deben servirse con regularidad. La fruta puede formar parte de la comida, los bocadillos o el postre.

Proteína: *¼ del plato*

Busque cortes de carne magros (especialmente pollo y pescado). Evite las carnes procesadas, como los embutidos y las salchichas. Pruebe fuentes vegetales de proteínas, incluyendo los frijoles y el tofu.

Granos: *¼ del plato*

Las mejores opciones son los granos integrales, como el arroz integral, la pasta integral, la cebada o la quinua. Los vegetales con almidón, incluyendo las papas y el maíz, son otras opciones en esta categoría.

Lácteos: *2-3 porciones al día*

Ejemplos incluyen leche, queso y yogur.

PERSONAS MAYORES Y SEGURIDAD ALIMENTARIA

Las personas mayores tienen más probabilidad de contraer enfermedades transmitidas por alimentos (intoxicación alimentaria) y enfrentan retos especiales para preparar la comida de manera segura. Este grupo tiene un mayor riesgo por muchas razones: el sistema inmunológico se vuelve menos eficaz con la edad; el ácido del estómago, una defensa clave contra los patógenos, disminuye; los riñones no son tan eficaces para filtrar las bacterias de la sangre; y muchas personas mayores padecen muchas enfermedades crónicas y toman medicamentos, lo que debilita aun más el sistema inmunológico. Además de esto, las personas mayores pueden tener problemas con la vista y el sentido del olfato, lo que dificulta la identificación de comidas poco seguras.

Cómo reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos:

- **Lave** las frutas y los vegetales crudos antes de prepararlos, pero no lave carnes, aves, huevos o pescado crudos.
- **Cocine** bien las carnes, los huevos, las aves y los mariscos, usando un termómetro para verificar que estén cocidos. Cocine la carne de res a 160 °F, las aves a 165 °F, la carne de cerdo a 145 °F, los huevos a 160 °F, el pescado a 145 °F y los sobrantes a 165 °F.

- **Limpie** minuciosamente y con frecuencia su cocina, incluyendo el refrigerador. Use agua y jabón para eliminar la suciedad y luego aplique un spray de limpieza doméstico a base de lejía para desinfectar. Use toallas limpias en lugar de esponjas, que pueden albergar bacterias.
- **Etiquete** toda la comida en su congelador y refrigerador con una fecha. Cocine las carnes y aves crudas en un plazo de 2 días o congélelas para usarlas más adelante. Los sobrantes se pueden conservar en el refrigerador durante 2 días o durante 3-4 meses en el congelador.
- **Pregunte** para obtener ayuda cuando la necesite.

SALUD BUCAL

Muchas personas mayores tienen problemas de salud bucal, como dientes faltantes o flojos, dentaduras postizas mal ajustadas, boca seca y enfermedad periodontal, que pueden hacer que comer sea doloroso y difícil. Este malestar puede llevar a evitar ciertas comidas nutritivas o, peor aún, a comer menos, lo que da lugar a una pérdida de peso no deseada.

Cómo mantener una boca sana:

- Visite al dentista al menos una vez al año.
- Cepíllese los dientes y use hilo dental dos veces al día con pasta dental con flúor y un cepillo de dientes suave, o limpie su dentadura postiza diariamente con un limpiador para dentaduras postizas.
- Elija agua en lugar de bebidas azucaradas como los refrescos.
- Consuma buenas fuentes de calcio a diario, como yogur, leche, queso y vegetales de hojas verdes.
- Pruebe sustitutos de saliva si tiene sequedad en la boca.

MANEJO DE CAMBIOS GASTROINTESTINALES

El sistema gastrointestinal (GI) incluye el esófago, el estómago, el hígado, la vesícula biliar, el páncreas, los intestinos y el colon. La edad avanzada, ciertas condiciones médicas, niveles reducidos de ácido estomacal, enzimas digestivas y músculos débiles son razones por las cuales las personas pueden tener problemas gastrointestinales a medida que

envejecen. Además, la reducción de la actividad física, el consumo de muchos medicamentos, el alcohol, el estrés y la diabetes pueden empeorar los problemas gastrointestinales.

Los primeros síntomas, como estreñimiento y diarrea, pueden ser indicativos de problemas mayores, por lo que es importante prestar atención y hablar sobre la función intestinal con su médico. Comer comidas y bebidas nutritivas ricas en antioxidantes, vitaminas y minerales puede ayudar a mejorar o prevenir ciertos problemas gastrointestinales.

Aquí citamos algunos problemas gastrointestinales comunes:

La enfermedad por reflujo gastroesofágico (GERD) ocurre cuando el ácido del estómago sube al esófago. El consumo de medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID), como el ibuprofeno o el naproxeno, y el exceso de peso también pueden aumentar el riesgo de GERD. Los síntomas comunes incluyen indigestión, eructos, hinchazón y ardor de estómago. La GERD también puede provocar problemas para tragar. Para manejar los síntomas:

- limite el consumo de alcohol y cafeína, lo que puede empeorar la condición.
- evite las comidas que se sabe que causan reflujo, como las comidas grasas, picantes o ácidas (cítricos y tomates), la menta, el chocolate, las cebollas y las bebidas carbonatadas.
- consuma comidas pequeñas a lo largo del día en lugar de comidas abundantes, lo que puede llenar el estómago y aumentar la probabilidad de que se presenten síntomas de GERD.
- no se acueste después de comer. Espere al menos 3 horas después de una comida.
- maneje el estrés caminando, meditando o tomando un baño tibio.



IMPORTANTE:

Consuma bebidas deportivas, agua de coco o cualquier bebida con electrolitos (sodio + potasio) durante los períodos de fiebre, diarrea o vómitos.

El estreñimiento ocurre cuando las personas tienen problemas para defecar. Las causas comunes son la deshidratación, ciertos medicamentos y el consumo inadecuado de fibra.

- Beba al menos de 6-8 vasos de agua al día.
- Trate de consumir entre 25-35 gramos de fibra por día aumentando gradualmente el consumo de frutas, vegetales y granos integrales.

La diarrea tiene muchas causas y puede ser grave. Consulte con su médico para determinar la causa y con un nutricionista dietista registrado para obtener un plan de atención nutricional individualizado.

- Para un alivio inmediato, evite las comidas ricas en fibra, como los granos integrales, las frutas y vegetales crudos, la cafeína y el alcohol.
- Beba muchos líquidos y aumente el consumo de comidas ricas en almidón como plátanos, pan blanco, arroz blanco, puré de manzana y papas.

Las náuseas se asocian a muchas condiciones diferentes y, con frecuencia, son una señal de problemas en el sistema gastrointestinal.

- Tome los medicamentos y suplementos con las comidas, no con el estómago vacío, a menos que su médico o farmacéutico le dé otras instrucciones.
- Calme el estómago con remedios como jengibre, galletas saladas, agua corriente y té de menta o manzanilla.

El vómito es un mecanismo de defensa natural del cuerpo pero puede tener efectos nocivos. En caso de vómitos excesivos, es importante consultar con su médico de inmediato.

- No coma inmediatamente después de vomitar, incluso si tiene hambre. En su lugar, beba agua o chupe cubos de hielo para reponer líquidos.
- Cuando se sienta un poco mejor, beba jugo de frutas diluido o coma pan común.



Manejo de Condiciones Crónicas

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Enfermedad cardiovascular

(CVD) se refiere a un grupo de condiciones que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos. Las causas más frecuentes de CVD son la aterosclerosis (endurecimiento de las arterias) y la hipertensión (presión alta). Las dos están relacionadas con diversos factores, algunos de los cuales no se pueden cambiar (como la genética y la edad) y otros se pueden modificar (como el tabaquismo, el peso, la dieta y la actividad física). Centrarse en estos factores del estilo de vida ayudará a evitar el empeoramiento de la enfermedad.

La hipertensión, o presión alta, daña silenciosamente el corazón y las arterias. Puede causar ataques al corazón, insuficiencia cardíaca, derrames cerebrales y enfermedades de los riñones. Con frecuencia no hay síntomas de presión alta, por lo que es importante preguntarle a su médico sobre su presión. En las personas mayores, como ocurre con el resto de la población, la presión no debe ser superior a 120/80 mmHg. Una dieta bien equilibrada, un peso

saludable y ejercicio regular pueden normalizar la presión y disminuir la necesidad de medicamentos.

Con las CVD, es fundamental seguir un plan de alimentación saludable para el corazón para mantener una buena salud. Aquí le ofrecemos algunos puntos a considerar:

Prefiera las grasas saludables

- Seleccione grasas monoinsaturadas como el aceite de oliva y el aguacate.
- Prefiera las grasas poliinsaturadas como el aceite de canola y los frutos secos.
- Prefiera las grasas omega-3, que están en los pescados de agua fría como el salmón, la caballa y el atún.
- Elija productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.
- Consuma menos grasas saturadas; como carnes grasas, piel de ave y productos lácteos enteros. Las mejores opciones incluyen aves sin piel, cortes magros o extra magros de carne de res o cerdo, pescado o tofu.
- Evite las grasas trans, que están en las comidas procesadas y en muchos productos horneados



DEFINICIONES DEL USDA* DE CARNE DE RES Y DE CERDO EXTRA MAGRA Y MAGRA

Magra:

La porción de 3.5 onzas contiene menos de 10 gramos de grasa total, 4.5 gramos de grasa saturada y 95 miligramos de colesterol

Extra magra:

La porción de 3.5 onzas contiene menos de 5 gramos de grasa total, 2 gramos de grasa saturada y 95 miligramos de colesterol

*United States Department of Agriculture

comerciales.

Monitoree el consumo de sodio

- En general, limite el sodio a 1,500 - 2,300 miligramos (mg) por día. Pídale a su médico recomendaciones para su situación específica.
- Revise las etiquetas de ingredientes de los alimentos para ver si contienen sodio, como cloruro de sodio y glutamato monosódico (MSG), bicarbonato de sodio, levadura en polvo, benzoato de sodio, nitrato de sodio y sulfito de sodio.
- Elija frutas y vegetales frescos o congelados cuando sea posible (contienen menos sodio).
- Cuando use productos enlatados, escurra y enjuague bien el contenido con agua fría o compre productos bajos en sodio.
- Evite los productos encurtidos, en salmuera, ahumados o curados. Todos ellos tienen un alto contenido de sodio.
- Sazone la comida con hierbas o especias frescas o secas en lugar de sal.

- Coma frutas, vegetales, frutos secos y galletitas, saladas sin sal y yogur bajo en grasa.
- Las comidas procesadas y preparadas pueden contener grandes cantidades de sodio; coma menos de estos productos y lea las etiquetas de los alimentos para tomar mejores decisiones (consulte la página 16).

Use la etiqueta de los alimentos para tomar decisiones saludables para el corazón

Al comprar comidas envasadas, consulte la etiqueta para conocer la cantidad de grasa y sodio. Mire la columna “% Daily Value” (% de valor diario) para determinar si la comida o alimento contiene una cantidad alta o baja de cada nutriente.

La regla general del 5%-20%:

- 5% o menos de un nutriente es bajo. Mantenga bajos el total de grasas, grasas saturadas, grasas trans, colesterol y sodio.
- 20% o más de un nutriente es alto. Mantenga altas las vitaminas, minerales y fibra.

Información Nutricional		
8 porciones por envase		
Tamaño de la porción	2/3 tazas (55 g)	
Cantidad por porción		
Calorías	230	
	% de valor diario*	
Grasa total	8g	10%
Grasas saturadas	1g	5%
Grasas trans	0g	
Colesterol	0mg	0%
Sodio	160mg	7%
Total de carbohidratos	37g	13%
Fibra alimentaria	4g	14%
Total de azúcares	12g	
Incluye 10g de azúcares añadidos		20%
Proteína	3g	
Vitamina D	2mcg	10%
Calcio	260mg	20%
Hierro	8mg	45%
Potasio	235mg	6%

* El % del valor diario (DV) le muestra cuánto contribuye un nutriente en una porción de comida a la dieta diaria. Se usan 2,000 calorías al día para consejos de nutrición general.

MANEJO DE LA DIABETES

El número de personas mayores con diabetes está aumentando debido a una esperanza de vida más larga. Además de las complicaciones comunes de los ojos, los nervios y los riñones, los personas mayores con diabetes también pueden sufrir depresión, cognición reducida, debilidad muscular, caídas, fracturas y fragilidad física. Las complicaciones aumentan para los personas mayores de 75 años que también corren riesgo de desnutrición y reducción de la fuerza y masa muscular, lo que puede dar lugar a limitaciones físicas. Los personas mayores con diabetes y deterioro cognitivo corren riesgo de sufrir hipoglucemia (bajo nivel

de azúcar en la sangre) y problemas relacionados con el tratamiento.

Si tiene diabetes, mantener un estilo de vida y un peso saludables es clave para controlar su glucosa en sangre (azúcar en la sangre) y evitar complicaciones. Elegir sabiamente la comida, además de hacer actividad física periódicamente, puede evitar que la glucosa en sangre aumente o baje demasiado. Algunas prácticas diarias útiles son:

- Planifique las comidas y los bocadillos con antelación. Trate de comer aproximadamente a la misma hora todos los días.
- Consuma comidas equilibradas que contengan carbohidratos
- (granos, vegetales y frutas), grasas y proteínas.
- Mantenga el tamaño de las porciones de carbohidratos consistentes y moderadas; evite comer una porción grande en cualquier comida o bocadillo.
- El cuadro de la página 17 le ayudará a identificar qué comidas tienen un alto contenido de carbohidratos.
- Consuma comidas caseras y alimentos integrales en lugar de comidas procesadas. Contienen más fibra y nutrientes y no aumentan tanto el azúcar en sangre. Consulte el cuadro sobre

alimentos integrales que presentamos en esta página

- Haga ejercicio tan regularmente como pueda.
- Alcance un peso corporal saludable y manténgalo.
- Consuma cantidades adecuadas de agua para evitar la deshidratación.
- Tome sus medicamentos e insulina, y controle usted mismo su nivel de glucosa en sangre, según lo recomendado por su médico.

¿Qué alimentos tienen carbohidratos?	
<p>Comidas ricas en carbohidratos: arroz, cereales y granos, pasta, pan, galletitas saladas, leche, frutas, jugos de frutas, vegetales con almidón (papas, maíz, frijoles, guisantes), refrescos y bebidas azucaradas, postres, dulces</p>	<p>Comidas bajas en carbohidratos: la mayoría de los vegetales (excepto los que tienen almidón)</p> <p>Comidas sin carbohidratos: carnes, aves, pescados y aceites</p>

EL CAMBIO HACIA LOS ALIMENTOS INTEGRALES algunos ejemplos para comer mas alimentos integrales	
Coma esto	En lugar de esto
Pan integral (prefiera 100% integral)	Pan blanco
Arroz integral	Arroz blanco
Naranjas	Jugo de naranja
Avena tradicional	Avena instantánea

LA SALUD DE LOS HUESOS

Todas las personas que envejecen enfrentan problemas de pérdida ósea (de hueso) y pueden correr riesgo de osteopenia (huesos débiles) y osteoporosis (huesos muy débiles), especialmente las mujeres luego de atravesar la menopausia. Las personas con estas condiciones tienen un alto riesgo de sufrir fracturas. La pérdida ósea puede ser el resultado de una combinación de cambios hormonales, disminución de la actividad física, ciertos medicamentos y una alimentación inadecuada.

Aunque parece que nuestros huesos son sólidos y nunca cambian, este no es el caso. Los huesos alcanzan su punto máximo en longitud y densidad alrededor de los 30 años. Después de eso, siguen un proceso de deconstrucción y construcción. La clave consiste en balancear estas

dos actividades opuestas. Si la deconstrucción se produce a un ritmo más rápido que la construcción, la persona experimentará pérdida ósea u osteoporosis. El calcio y la vitamina D son particularmente importantes para la salud de los huesos. Otros nutrientes también influyen.

Otras Consideraciones

- Haga ejercicio moderado con carga de peso (resistencia). Consulte la página 9 para obtener ideas y siempre hable con su equipo médico antes de comenzar un nuevo régimen de ejercicios.
- Asegúrese de obtener suficiente calcio y vitamina D mediante los alimentos y, si es necesario, los suplementos. Un nutricionista dietista registrado puede ayudarle a revisar su alimentación.
- Consuma alcohol con moderación, si es que lo hace. El consumo crónico de alcohol está relacionado con un aumento de las fracturas.
- Si fuma, intente dejarlo. El tabaquismo se asocia a una disminución de la densidad ósea.
- Evite beber refrescos. Los refrescos pueden interferir en la salud de los huesos y afectar a la absorción de calcio debido a sus altos niveles de fósforo.

Vitamina D y Sol

El cuerpo produce vitamina D a partir de los rayos ultravioleta del sol.



CONSEJO

Asegúrese de incluir los huesos ricos en calcio cuando use salmón enlatado triturándolos en lo que esté preparando.

Omita esto si tiene problemas para tragar.

Durante los meses de verano, es adecuada una exposición solar de 10-15 minutos al menos 3 veces por semana en cara, brazos, espalda y manos sin protector solar.

- La piel más oscura necesita de 5-10 veces más exposición que la piel clara para producir la misma cantidad de vitamina D.
- En los climas del norte, de octubre a marzo, los rayos del sol no son lo suficientemente fuertes como para producir suficiente vitamina D.
- En las personas mayores de cincuenta años, la capacidad de producir vitamina D está disminuida.
- Las personas mayores, aquellas que se exponen poco al sol durante todo el año y las personas que viven en climas septentrionales durante el invierno, deben incluir en su alimentación “alimentos” ricos en vitamina D (huevos, pescado y leche fortificada) y posiblemente un suplemento. Consulte con su médico para obtener recomendaciones individuales.

CONSTRUCTORES DE HUESO				
Nutriente	Función	Cantidad Diaria Recomendada	Fuentes	Ejemplos
Calcio	Mineral más abundante del organismo; el 99% está en los huesos.	Mayores de 50 años, 1200 mg	Lácteos, leche o jugo de soja fortificado, 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.	Entre 50 y 70 años, 600 IU; mayores de 70 años, 800 IU	Sol, leche fortificada, huevos, pescado	1 huevo = 41 IU; 1 taza de leche = 120 IU; 3 onzas de salmón = 566 IU
Proteínas	Construye, repara y reemplaza el tejido.	Las necesidades varían según la edad, el sexo, el peso y la condición médica	Carne, aves, pescado, lácteos, soja, frijoles	3 onzas de pollo = 27 g; 1 huevo = 6 g; 1 cucharada de mantequilla de maní = 5 g
Vitamina K	Ayuda en la formación de una estructura y fuerza ósea adecuadas.	Hombre adulto, 120 mcg; Mujer adulta, 90 mcg	Vegetales de hojas verdes, como por ejemplo, coles rizadas y espinacas	1 taza de espinacas cocidas = 889 mcg; 1 taza de coles cocidas = 772 mcg
Magnesio	Mejora la densidad ósea y ayuda a procesar el calcio.	Hombres mayores de 50 años, 420 mg; Mujeres mayores de 50 años, 320 mg	Vegetales de hojas verdes, papas, frutos secos, semillas, granos integrales, chocolate amargo	1 onza de semillas de calabaza tostadas = 73 mg; 1 onza de almendras = 75 mg; ½ taza de espinacas cocidas = 79 mg; 1 onza de chocolate amargo = 41 mg
Frutas y Vegetales	Mantiene el nivel alcalino en el cuerpo, necesario para evitar que el calcio se escape 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 de hojas verdes crudos; 1 taza de fruta, 1 pieza de fruta mediana o ½ taza de frutos secos.

Fuentes: Institute of Medicine, Vitamin D Council, Manual de Cuidados Nutricionales, Base de Datos Nacional de Nutrientes del USDA

SALUD DEL HÍGADO

El hígado es uno de los órganos más poderosos del cuerpo. Hace cientos de funciones, incluyendo la digestión de grasas, el procesamiento de medicamentos y la eliminación de toxinas dañinas para el cuerpo (desintoxicación). El funcionamiento del hígado disminuye con la edad debido a una disminución de su tamaño y a una reducción del flujo sanguíneo a este órgano vital.

El funcionamiento disminuido del hígado puede cambiar la forma en que se procesan los medicamentos, lo cual es importante para las personas mayores que toman varios medicamentos. Si tiene hepatitis, cirrosis o cáncer de hígado, es especialmente importante mantener su hígado lo más sano posible. Abajo se ofrecen algunos consejos sobre cómo mantener el hígado funcionando al máximo.

Qué Incluir:

- Coma muchas frutas y vegetales de un arco iris de colores. Las frutas y vegetales contienen antioxidantes, vitaminas y minerales cruciales para la función hepática, especialmente la desintoxicación.
 - Vegetales de hojas verdes, espinacas y coles rizadas
 - Vegetales de la familia de los Aliáceos - cebollas, ajos y chalotes



¿QUÉ ES LA DISFAGIA?

La disfagia es la dificultad para tragar que se produce en cualquier punto desde la boca hasta el esófago. Afecta a unos 15 millones de americanos.

- Frutas y vegetales rojos y anaranjados - tomates, melones, pimientos, naranjas y remolachas
- Frutos secos crudos y sin sal, especialmente nueces de nogal y nueces de Brasil
- Beba abundante agua.

Qué Evitar:

- Alcohol, si está tomando varios medicamentos; beber alcohol interfiere en el metabolismo, y permite que los medicamentos circulen en su cuerpo por más tiempo del necesario. El consumo excesivo de alcohol también puede dañar las células del hígado, lo que reduce la función general del hígado.
- Comidas grasas, que son más difíciles de digerir y de procesar para el hígado.
- Demasiada cafeína. Debido a que el hígado descompone la cafeína, puede interferir en su capacidad de desintoxicarse.

DEMENCIA

La demencia es una disminución progresiva de la memoria y las competencias de pensamiento que reduce la capacidad de una persona para comunicarse y realizar las actividades cotidianas. Los síntomas frecuentes de la demencia son una creciente pérdida de memoria, desorientación y cambios emocionales y de personalidad. Estos pueden afectar gravemente el estado médico y nutricional de una persona. Por ejemplo, una persona con demencia puede olvidarse de comer o tomar medicamentos. La desorientación, la agitación y los cambios de personalidad también pueden hacer que la hora de comer sea tediosa y desagradable, lo que resulta en comer menos y desnutrición.

La capacidad de masticar y tragar comidas de forma segura disminuye a medida que avanza la enfermedad. Cuando se pierde la capacidad de tragar (disfagia), la comida puede aspirarse o entrar a los pulmones, convirtiéndose potencialmente en un problema mortal. Los síntomas de la disfagia incluyen babeo, tos durante o después de las comidas, asfixia o voz “gorgoteante.” Si se sospecha un problema para tragar, comuníquese con su equipo médico de inmediato y considere remitirlo a un patólogo del habla y el lenguaje (SLP). Un SLP puede evaluar el problema y

recomendar cualquier modificación necesaria para la comida y los líquidos. Se pueden usar cambios en la textura de la comida para mantener y mejorar la capacidad de comer de forma segura.

Las personas con demencia con frecuencia dependen de sus cuidadores para preparar y servir sus comidas. La hora de comer puede ser un reto para los cuidadores; sin embargo, la comida también puede ser una fuente de consuelo y conexión. Aquí se ofrecen algunos consejos para mejorar los horarios de las comidas y fomentar la alimentación:

- Ofrezca un ambiente tranquilo y silencioso para las comidas.
- Apague la televisión y la radio.
- Haga que la hora de comer esté “centrada en la persona.” Concéntrese en la persona más que en la tarea.
- Quite los utensilios sólo cuando una persona esté confundida o no sean seguros.
- Demuestre señales verbales y físicas para comer; por ejemplo, ponga una cuchara en la mano de la persona y diga: “esta es su cuchara”; guíe la mano hacia el plato y diga: “estas son sus papas.”
- Ofrezca pequeñas porciones de cada comida, una a la vez. Esto puede reducir la confusión.
- Use vajilla con diseños sólidos

en colores contrastantes para disminuir la distracción. Por ejemplo, use un plato blanco sobre un mantel individual azul.

- Use tazones y platos antideslizantes para fomentar la alimentación independiente.
- Quite todos los artículos del área que no sean comida – envoltorios, semillas y paquetes.
- Tenga en cuenta la hora del día. El apetito y el funcionamiento pueden ser mejores temprano en el día.
- Respete las preferencias de comida tanto como sea posible.
- Ofrezca agua para beber a lo largo del día en un vaso o taza transparente. De esta manera podrá observar fácilmente cuánto bebe una persona.

VIH

Como resultado del aumento de las tasas de supervivencia debido a los avances en el tratamiento, y a las nuevas infecciones entre personas mayores, cada vez más personas envejecen con VIH. Las personas mayores con VIH tienen un mayor riesgo de sufrir complicaciones relacionadas con la edad, como diabetes, pérdida ósea y enfermedades cardiovasculares. El proceso de envejecimiento también afecta al sistema inmunológico, dificultando la recuperación.

Cumpla con su tratamiento

antirretroviral según lo recetado.

- El cumplimiento del tratamiento incluye comenzar el tratamiento contra el VIH, asistir a todas las citas médicas y tomar los medicamentos contra el VIH todos los días y exactamente según lo recetado. Para las personas con VIH, el cumplimiento del tratamiento es clave para mantenerse saludables.
- Lo mejor es consultar con un médico lo antes posible después de una prueba de VIH positiva. Una vez que reciben atención médica, las personas con VIH deben comenzar a tomar medicamentos contra el VIH lo antes posible.
- Dado que el VIH necesita tratamiento de por vida, es importante que las personas con VIH visiten periódicamente a su equipo de atención médica. La atención médica continua incluye el seguimiento para asegurarse que el régimen de tratamiento contra el VIH mantiene el virus bajo control. (HIVinfo@NIH.gov)

Muchos de los principales problemas de salud que afectan a las personas mayores de 50 años que viven con el VIH no están directamente relacionados con el VIH en sí. Vivir hasta una edad avanzada con el VIH no solo es posible, sino también probable, si se controlan las

comorbilidades u otras condiciones médicas que existan junto con el VIH.

Dado que la disminución de la masa muscular, la pérdida de memoria y los problemas digestivos están asociados al envejecimiento y con la enfermedad del VIH, puede resultar difícil determinar la causa exacta. Por lo tanto, es fundamental que las personas mayores de 50 años que viven con VIH lleven una alimentación saludable.

Una alimentación adecuada puede ayudar a controlar el VIH y prevenir o posponer otros problemas de salud. Un nutricionista dietista registrado puede ayudarle a elaborar un plan individualizado. Para obtener más información sobre temas específicos como el control del peso, la salud de los huesos, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, consulte las distintas secciones de este libro.

i 5 COSAS A CONSIDERAR

1. Coma proteína en cada comida

La proteína construye, repara y reemplaza tejido. Es posible que las personas mayores con VIH necesiten más proteína para mantener su masa muscular. Las necesidades varían según la edad, el sexo, el peso y la condición médica.

Fuentes: Carnes, aves, pescado, lácteos, soja, frijoles.

3 onzas pollo = 27 gramos de proteína

1 huevo = 7 gramos de proteína

1 cucharada de manteca de maní = 5 gramos de proteína

2. Mantenga un peso saludable

Equilibre la energía que ingresa (de los alimentos ingeridos) con la energía que sale (con el ejercicio). (Ver páginas 8 y 9)

3. Controle su ingesta de vitamina D y calcio

Las personas mayores tienen mayores necesidades de estos nutrientes. Consulte la página 19 para obtener más detalles.

4. Manténgase hidratado

El reflejo de la sed disminuye con la edad. Chequee el color de su orina; debe ser de un color amarillo pálido (ver cuadro a continuación).



5. Incluya grasas antiinflamatorias omega-3 en su alimentación

Se encuentran en pescados como el salmón, la caballa y el atún, y en semillas de chía, lino y frutos secos.



Manejo del Estrés

Con frecuencia, el proceso de envejecimiento y el estrés asociado pueden disminuir la calidad de vida. Hay varias razones para el aumento del estrés entre las personas mayores. Eventos de la vida como la jubilación, la enfermedad y la pérdida de seres queridos (y el duelo que la acompaña) pueden provocar una activación a largo plazo de la respuesta del cuerpo al estrés. Esto puede afectar la capacidad del sistema inmunológico para combatir enfermedades y aumentar el riesgo de problemas de salud física y mental. El estrés y la ansiedad en las personas mayores se asocian a un aumento de los problemas físicos y la dificultad para hacer las actividades de la vida diaria; aumento de los problemas de salud; y disminución de la sensación de bienestar y satisfacción con la vida.

Lidiar con el estrés y la ansiedad es *esencial* para las personas mayores y se manifiesta de muchas formas. Estas son algunas sugerencias para ayudar a manejar el estrés:

- **La actividad física** contribuye a la prevención y el tratamiento de muchas enfermedades crónicas y mejora la calidad de vida general de las personas mayores.
- **Participar en actividades sociales y comunitarias** puede mejorar la autoestima y reducir el estrés.
- **Participar en actividades** que disfruta o aprender algo nuevo hará que siga disfrutando de las experiencias de la vida.
- **Leer** o participar en un grupo de lectura puede estimular el cerebro y mantenerlo conectado con los demás.
- **Estar presente**, ser consciente y usar técnicas como la respiración profunda y la meditación puede ayudar a aliviar el estrés y promover el bienestar.
- **Mantenerse conectado** con las personas que son más importantes para usted puede ayudarle a adaptarse a los cambios de la vida.
- **Tener un amigo**, ya que las actividades con amigos pueden ayudarle a mantenerse al día con sus intereses.



La Comida Como Medicina

Elegir bien sus alimentos puede ayudarlo a mantener un peso saludable, fuerza, independencia y la mejor calidad de vida posible a medida que envejece, especialmente si tiene una enfermedad crónica. La comida no solo es una fuente de consuelo y conexión con los demás, sino que también es una parte importante de su salud. Considere su comida como una medicina: ayuda a controlar una enfermedad, puede ayudarlo a sentirse mejor y a mantenerse más saludable y en su casa. Si no puede comprar o cocinar usted mismo o necesita ayuda para obtener comida, consulte la página 26 para conocer algunos recursos disponibles.



IDEAS DE MENÚS

Le ofrecemos algunas ideas para comenzar a planificar comidas nutritivas:

Desayuno

- 1 taza de avena cocida con $\frac{1}{4}$ de taza de fruta cocida, 1 onza de almendras molidas y 1 cucharada de lino, O
- 2 huevos revueltos con $\frac{1}{4}$ de aguacate en rodajas y 2 rebanadas de pan tostado integral, O
- 2 cucharadas de mantequilla de maní con 1 plátano entero cortado en 2 rebanadas de pan tostado integral, O
- 1 taza de requesón con $\frac{1}{2}$ taza de fruta

Almuerzo

- 4 onzas de atún sobre 2 rebanadas de pan tostado 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 espinacas o ensalada verde con 4 onzas de pollo cortado en cubitos, salmón, sardinas o garbanzos enlatados, O
- 1 taza de sopa baja en sodio: lentejas, pollo u otra, O
- Queso asado: 2 onzas de queso sobre 2 rebanadas de pan tostado integral o muffin inglés con $\frac{1}{2}$ taza de frutas rojas o fruta cortada

Bocadillo

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

Cena

- 4 onzas de salmón al horno u otro pescado con $\frac{1}{2}$ taza de vegetales de hojas verdes salteados O
- 1 hamburguesa de 4 onzas de pavo con $\frac{1}{2}$ taza de brócoli salteado o asado, O
- 4 onzas de pechuga de pollo asada, $\frac{1}{2}$ taza de judías verdes y $\frac{1}{3}$ taza de arroz integral, O
- Una porción de un plato de proteínas acompañada de $\frac{1}{2}$ taza de remolacha asada y $\frac{1}{3}$ de taza de cebada cocida mezclada con 1 cucharadita de aceite de oliva U otros vegetales asados y cereales integrales O
- Una de las comidas de arriba con 1 onza de chocolate amargo o $\frac{1}{2}$ taza de fruta cortada

Recursos

AARP

aarp.org/home-family/caregiving

Alzheimer's Association

800-272-3900

alz.org

CaringKind

The Heart of Alzheimer's Caregiving

646-744-2900

caringkindnyc.org

Eldercare Locator

800-677-1116

eldercare.acl.gov

Family Caregiver Alliance

800-445-8106

caregiver.org

God's Love We Deliver

212-294-8100

glwd.org

Hospice Foundation of America

800-854-3402

hospicefoundation.org

Meals on Wheels

888-998-6325

mowaa.org

National Coalition on Aging

ncoa.org

SAGE

Sageusa.org

Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)

fns.usda.gov/snap

RECURSOS DE EQUIPOS ADAPTABLES

The Alzheimer's Store

800-752-3238

alzstore.com

Best Alzheimer's Products

847-223-3021

best-alzheimers-products.com

Agradecimientos

Escrito por el Departamento de Servicios de Nutrición (Nutrition Services Department) de God's Love We Deliver

Juhy Ali, RDN

Verónica (Ronnie) Fortunato, MS, RDN

Mónica González, RDN, CDN

Carolina Guizar, MS, RDN

Jamie López, MS, RDN

Reena Panjwani, MS, RDN

Lisa Zullig, MS, RDN, CSG, CDN

Editado por

Ronnie Fortunato, MS, RDN

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

Con aportes de

Karen Pearl, presidente y directora ejecutiva

Alethea Hannemann, directora de operaciones

Diseño gráfico

Eric Perry

Revisión en Español

Ana Eugenia Blanco, MS, RDN, CDN

Descargo de responsabilidad

Nutricionistas dietistas registrados han preparado cuidadosamente este cuadernillo. Sin embargo, el cuadernillo está preparado únicamente con fines informativos y puede que no represente la mejor información o prácticas para un individuo en particular. El cuadernillo no constituye un consejo, diagnóstico o tratamiento médico. Cada persona debe compartir este cuadernillo con su equipo médico o nutricionista dietista registrado para obtener una opinión profesional sobre sus necesidades nutricionales individuales. Nunca ignore los consejos médicos o nutricionales de un médico o nutricionista dietista registrado por algo que haya leído en este cuadernillo. La inclusión de cualquier producto o proceso dentro de este cuadernillo no representa un respaldo.



Este folleto ha sido impreso con tintas a base de soja sobre papel reciclado que contiene residuos posconsumo.



GOD'S LOVE WE DELIVER
Nutrition Services Department

166 Avenue of the Americas
New York, NY 10013
Tel 212.294.8100
nutrition@glwd.org
godslowedeliver.org



godslowedeliver



godslovenyc

#LaComidaEsMedicina