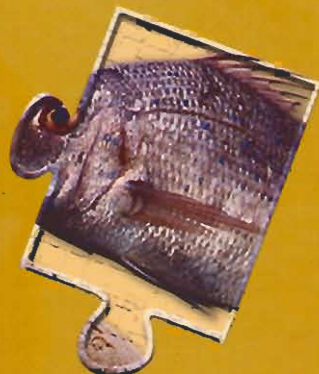


Alimentación en las personas mayores de 60 años

Dr. Juan Madrid Conesa



Alimentación en las personas mayores de 60 años

El autor desarrolla este tema como una conversación entre el médico (**M**) y un paciente (**P**) interesado en la alimentación en esta etapa de la vida.



Dr. Juan Madrid Conesa

El doctor Juan Madrid Conesa es especialista en Endocrinología y Nutrición en el Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca y autor de las siguientes publicaciones: *El libro de la diabetes* (Arán, 1996), *La obesidad y su tratamiento* (Arán, 1998), *Libro práctico de la diabetes* (Espasa, 2000). Este libro práctico ha estado entre los más vendidos a nivel nacional. *El colesterol* (Espasa, 2001) y *Sobrepeso y obesidad* (Espasa, 2002).

Edita:



Región de Murcia
Consejería de Sanidad

Secretaría Sectorial de Atención al Ciudadano
Calidad Asistencial y Drogodependencias

Autor:

Dr. Juan Madrid Conesa

Colaborador:

Antonio Madrid Gomariz

Redacción:

Santiago Cañizares

Ilustraciones:

Mario García Ruiz

Diseño, realización y preimpresión:

C.P.D. Contraste, S.L.

Impresión:

Jiménez Godoy, s.a.

Depósito legal:

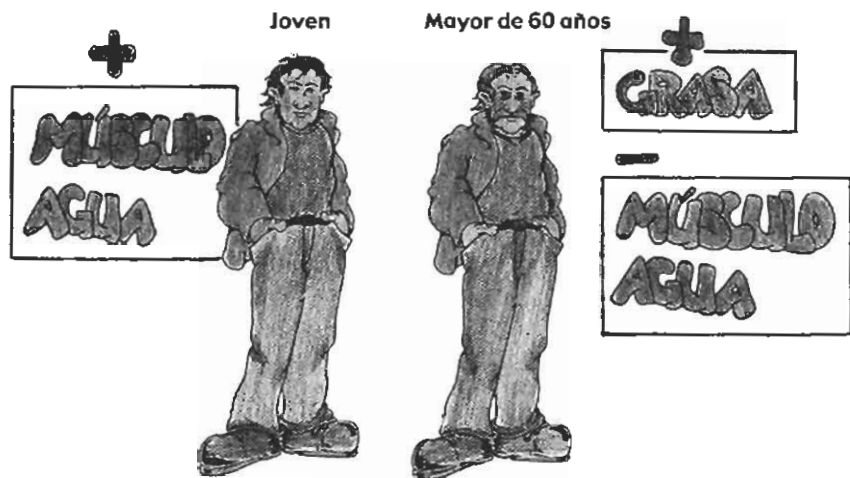
MU-2.688-2003

Alimentación en las personas mayores de 60 años

Médico: Sabemos que hay personas de más de 60 años que se encuentran muy bien tanto física como psíquicamente mientras que otras, más jóvenes, pueden estar más deterioradas pero, en general, conforme avanza la edad y, sobre todo, a partir de los 50 años, se van produciendo una serie de cambios en el organismo que nos llevan a la vejez. Que se manifieste antes o después va a depender de muchos factores: la herencia, la alimentación que cada persona haya tenido, el ejercicio físico que haya hecho, las enfermedades, etc.

Paciente: Me gustaría que en primer lugar me explicaras qué cambios son esos que tienen lugar en el organismo a partir de los 50 años.

M: Al superar los cincuenta años de edad el organismo inicia distintos cambios en su composición entre los que destaca un aumento de la masa grasa al tiempo que disminuye la masa magra que es la masa muscular. Al disminuir el músculo también disminuye la cantidad de agua del organismo. Además, a medida que aumenta la edad decrece o incluso puede llegar a desaparecer la sensación de sed, por lo cual, estas personas tienen un riesgo elevado de deshidratarse y es necesario que beban al menos 2 litros de agua al día.



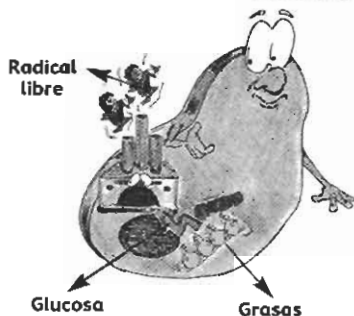
P: ¿Por qué envejecemos?

M: Se dice que envejecemos porque nos oxidamos.

P: ¿Qué quiere decir eso exactamente?

M: Te pondré un ejemplo: una célula es como una fábrica que produce distintas sustancias. La célula, la fábrica, necesita energía que obtiene quemando glucosa (azúcar) o grasas en sus hornos, llamados mitocondrias. En la combustión interviene el oxígeno y se producen unos derivados que son los radicales libres, unos residuos que son muy perjudiciales para el organismo. Para defenderse, las células han desarrollado una serie de antioxidantes que impiden la formación de los radicales libres o los neutralizan. Para que veas lo peligroso que es un radical libre imagínate un coche que va por la autovía a 100 km/h y pierde una rueda. Ese coche se transforma en un elemento incontrolable que destroza todo lo que se interpone en su camino. El radical libre es como ese coche que ha perdido la rueda

Célula quemando glucosa y oxígeno en las mitocondrias



y destroza todo lo que está cerca de él. Los antioxidantes lo que harían es ponerle inmediatamente la rueda al coche o bien retirar de forma rápida el coche de la circulación. Sin embargo estos mecanismos defensivos antioxidantes no siempre se producen en la cantidad adecuada. Cuando la cantidad de radicales libres de la combustión es superior a la de antioxidantes que son capaces de producir las células, aparece lo que se llama estrés oxidativo que dañan todas las estructuras de la célula.

Donde mayor cantidad de radicales libres se producen es en las mitocondrias ya que es ahí donde tiene lugar la combustión de los nutrientes, sobre todo glucosa con oxígeno. Por ese motivo serán las mitocondrias las que más van a sufrir la acción de los radicales libres y, como consecuencia, puede que dejen de funcionar bien. Si ese horno donde se quema la glucosa no funciona bien, la célula obtendrá menos energía de la combustión y a su vez funcionará peor, estará más vieja. Cuando los radicales libres llegan a destruir las mitocondrias, los hornos no pueden producir energía y la célula muere.

Fíjate en la paradoja del oxígeno: por un lado es absolutamente necesario para poder quemar la glucosa y la grasa y producir energía. Por otro, en ese proceso de combustión se generan unos subproductos llamados radicales libres que son muy perjudiciales para el organismo. Por eso en el organismo sano hay un equilibrio entre las sustancias pro oxidantes, como el oxígeno, y las antioxidantes.

Célula produciendo antioxidante



Envejecimiento de la mitocondria



Cualquier aumento en la producción de radicales libres o disminución de los antioxidantes rompe el equilibrio a favor de los radicales libres dando lugar al llamado estrés oxidativo que va a producir el envejecimiento y diversas enfermedades.

Las fuentes de radicales libres pueden ser:

- Exógenas, es decir que vienen del exterior del organismo, son medioambientales, como radiaciones, contaminantes, etc.
- Endógenas, producidas en las propias células, sobre todo en las mitocondrias al quemar los nutrientes.

También los antioxidantes pueden ser de origen endógeno y exógeno.

- Antioxidantes endógenos: están en las células, para evitar que haya una superproducción o un acumuló de radicales libres.

Si hay una disminución de los antioxidantes endógenos porque se gasten neutralizando el exceso de radicales libres nosotros podemos aumentar los antioxidantes a través de la dieta.

- Antioxidantes exógenos: son las vitaminas C y E; los carotenoides: pigmentos sintetizados por la planta

El oxígeno origen de los radicales libres



como el betacaroteno y el licopeno; los flavonoides. Todos estos antioxidantes se encuentran fundamentalmente en las frutas, las verduras, las hortalizas, las legumbres y las semillas.

P: ¿Por qué envejecemos?

M: Envejecemos porque hay un aumento de los radicales libres, junto a una disminución de la producción celular de antioxidantes.

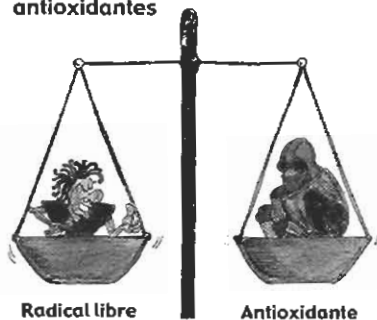
P: ¿Podemos retrasar el envejecimiento?

M: Se han hecho estudios en los que se ha comprobado que determinados animales de laboratorio, a los que se les ha proporcionado una dieta enriquecida con ciertos antioxidantes, viven más de lo que es habitual en ellos.

P: ¿Por qué unas personas envejecen antes y otras después?

M: Pues porque hay personas que nacen con lo que yo llamo un cuerpo "Seat Seiscientos" con todos mis respetos para los Seiscientos, yo tuve uno y aún le estoy agradecido, y otras que nacen con un cuerpo "Mercedes" o "Audi" o "BMW". Si una persona nace con un cuerpo "Seiscientos" pero lo cuida, no sobrepasa sus límites de potencia, velocidad, etc, le hace sus revisiones y lo lleva por buenos caminos, tiene un coche para muchísimos años con el que podrá ir donde quiera.

En el organismo sano están equilibrados los radicales y los antioxidantes



Las vitaminas E y C neutralizan los radicales



Si una persona nace con un cuerpo "Mercedes" y lo cuida igual que el propietario del cuerpo "Seiscientos", pues todavía le durará más ese coche y se hará viejo más tarde. Si embargo si al cuerpo "Mercedes" lo llevamos por malos caminos, no le proporcionamos el combustible más adecuado ni lo revisamos periódicamente, la vejez le llegará mucho antes que al "Seiscientos".

Hay personas que al nacer están genéticamente más favorecidas que otras, Mercedes frente a Seiscientos, pero la forma en que se cuida un cuerpo u otro tiene también gran importancia en que se mantenga nuevo o envejezca. Lo mejor para envejecer lo más tarde posible es seguir una alimentación adecuada, practicar ejercicio físico de forma regular y evitar sustancias tóxicas para el organismo además de someterse a las revisiones médicas recomendadas según la edad de la persona.

Te diré que mi Seiscientos, que estaba bien cuidado superó una inundación en Mazarrón que lo desplazó 100 metros del lugar en el que lo había dejado aparcado. Pasada la tormenta arrancó a la primera a pesar de haberle entrado agua. Otros coches de marcas más prestigiosas no arrancaron.

El envejecimiento puede ser normal, que es el que se produce con la edad y se manifiesta como una pérdida de rendimiento progresiva y lenta, y patológico: en el que además del envejecimiento normal aparecen una serie de enfermedades como el cáncer, la diabetes, el Parkinson, etc. cuyo desarrollo viene favorecido por la falta de antioxidantes y que en alguna medida se podría prevenir.

P: Imagina una persona de 65 años sin problemas de salud. ¿Qué características debería tener una alimentación adecuada a esa persona?

M: Todo lo que necesita el organismo humano debe obtenerlo de los alimentos, tanto las calorías que necesita como las proteínas, las vitaminas, etc.

En una persona mayor de 65 años, el metabolismo basal, que es la cantidad de energía que el organismo nece-

sita para mantenerse vivo en reposo, es menor porque ha disminuido la masa magra, las células musculares, que son las que más energía gastan. También suele disminuir la actividad física. La consecuencia es que disminuyen las necesidades calóricas.

Con las personas sucede al revés que con los coches que cuantos más años tienen más gasolina gastan. A partir de los 50 cuanto más años tiene una persona menos calorías necesita. Sin embargo no sucede igual con los nutrientes, es decir la cantidad de vitaminas, minerales, antioxidantes, etc, permanece igual e incluso aumentada por lo que es necesario elegir alimentos que tengan mucha densidad de nutrientes: frutas, verduras, yogur etcétera.

P: ¿Qué cantidad de calorías necesita una persona mayor de 60 años?

M: En los libros de nutrición aparece la siguiente fórmula para saber las calorías que necesita un hombre o una mujer mayor de 60 años.

Hombre mayor de 60:

Las calorías necesarias = $13,5 \times \text{peso} + 487$.

Mujer mayor de 60 años:

Las calorías necesarias = $10,5 \times \text{peso} + 596$.

Estas son fórmulas para aplicarlas a la población en general pero no valen para una persona en particular porque no toman en consideración muchos factores y sobre todo de la actividad física que desarrolle. Por tanto si una persona mayor de 60 años tiene un peso adecuado y mantiene ese peso, quiere decir que está tomando la cantidad de calorías adecuadas; si gana peso es que está tomando de más y si pierde peso es que está tomando de menos.

P: Ya conocemos las necesidades calóricas de las personas mayores de 60 años, pero yo quiero saber qué pro-

porción de cada uno de los componentes de los alimentos debe tomar. Comencemos por los hidratos de carbono.

M: La función de los hidratos de carbono es aportar energía al organismo. Los hidratos de carbono son para el organismo como la gasolina para los coches: energía.

Hay dos tipos de hidratos de carbono: los simples o azúcares que pasan rápidamente a la sangre y fuerzan al páncreas a producir más insulina y los hidratos de carbono complejos que pasan a la sangre lentamente, no fuerzan al páncreas y por tanto son mejores para el organismo.

El 50% de las calorías que necesita una persona mayor de 60 años deben ser aportadas por los hidratos de carbono, sobre todo por los hidratos de carbono complejos. Un mínimo diario de 150 g de hidratos de carbono es indispensable.

P: ¿Cuáles son las necesidades de grasas?

M: Un 30% de las calorías deben de ser aportadas por las grasas, sobre todo aceite de oliva virgen, pescado, etc. para tomar principalmente ácidos grasos mono y poliinsaturados. Se pueden tomar frutos secos siempre y cuando su consumo no haga aumentar de peso a esa persona.

P: ¿Y qué me dices de las proteínas?

M: Pues que las necesidades pasados los 60 años son similares a las de cualquier persona adulta más joven, es decir, de 0,8 a 1 g de proteínas por kilogramo de peso. Así una persona de 70 kilogramos necesitará de 56 a 70 g de proteínas al día. Al menos la mitad de estas proteínas deberían ser de origen animal: leche, yogur, carne, pescado, huevos, para que tengan buena calidad biológica.

P: ¿Cuáles serían las necesidades de vitaminas, minerales y antioxidantes?

M: Más que darte cifras detalladas de las necesidades de distintas vitaminas, minerales y antioxidantes en las per-

sonas mayores de 60 años, te diré qué alimentos y en qué cantidades proporcionan una nutrición adecuada para esa edad.

P: De acuerdo ¿cómo nos debemos alimentar a partir de los 65 años?

M: Los alimentos se han clasificado en siete grupos:

Grupo 1: leche y derivados. Una persona mayor de 60 años debe de tomar diariamente al menos dos vasos de leche enriquecida en calcio. Si la persona es obesa o tiene sobrepeso la tomará desnatada o semidesnatada; si tiene el colesterol elevado y su peso es normal sería aconsejable la leche con omega 3; si tiene un peso normal y no tiene colesterol elevado puede tomar leche entera, semidesnatada o con omega 3. En ningún caso es aconsejable la leche condensada.

Mejor que leche sería que tomara su equivalente en yogur, preferentemente con bifidos o con acidófilos. El yogur es mejor que la leche porque tiene menos lactosa, es de más fácil digestión y tiene efectos beneficiosos sobre el intestino y aumenta las defensas del organismo que comienzan a deteriorarse por la edad.

Como sustituto de la leche o del yogur se puede tomar queso, sobre todo queso fresco. El queso curado aporta muchas grasas saturadas, mucho colesterol y además bastante sal, por tanto no es el más adecuado.

P: Concretando: que lo mejor sería el yogur pero existen las otras alternativas. Hablemos del grupo 2: carne, pescado y huevos.

M: Con respecto a las carnes te diré que se sigue recomendando su consumo dos o tres veces a la semana ya que nos aportan proteínas de muy buena calidad biológica, hierro y vitamina B 12 entre otras sustancias. Las personas mayores que tengan problemas en la dentadura que les impida masticarla bien deberán tomarla triturada.

El pescado es, por su fácil digestión, un alimento muy adecuado en las personas mayores. Aporta proteínas, yodo, vitamina B 12 y grasas saludables como omega 3. Las personas mayores de 60 años deben de tomar pescado al menos tres veces a la semana.

El huevo, es un buen alimento, que además es barato y que se puede tomar 3 o 4 veces a la semana siempre y cuando no se abuse de otros alimentos ricos en grasas saturadas y colesterol.

P: Pasemos a analizar el grupo 3: patatas, legumbres y frutos secos.

M: No hay inconveniente en tomar patatas con frecuencia. Las patatas nos aportan sobre todo hidratos de carbono y unas pocas proteínas. Además son un alimento barato de fácil masticación y digestión. Por decirlo de alguna manera aportan energía al organismo de forma fácil incluso para personas con problemas en la boca por falta de piezas dentales.

Las legumbres deben de ser tomadas dos o tres veces a la semana, por el aporte de hidratos de carbono, proteínas, fibra y vitaminas que representan. Su precio también es asequible, pueden ser consumidas por personas con problemas dentales y quienes vivan solos o sientan pereza por cocinarlas pueden comprarlas precocinadas.

El consumo de frutos secos en personas mayores de 60 años sigue las mismas normas que en personas más jóvenes, se pueden tomar pero en pequeñas cantidades para no engordar. No tomarlos salados.

P: ¿Cuál ha de ser el consumo de verduras, hortalizas y frutas?

M: Las verduras, hortalizas y frutas son los grupos 4 y 5 en la clasificación de los alimentos. Su consumo es de extraordinaria importancia para mantener la salud. Al iniciar esta conversación te decía que las personas mayores de 60 años tienen menos necesidades de energía, porque su organismo gasta menos, pero siguen necesitan-

do una cantidad importante de micronutrientes: minerales, vitaminas, antioxidantes. Todo eso es lo que aportan fundamentalmente las verduras y las frutas. Por tanto, una persona mayor de 60 años debe de seguir consumiendo al menos 400 g de fruta y 400 de verdura al día. Son alimentos bien tolerados, que aportan además agua y fibra y algo de energía.

P: ¿Qué es mejor: fruta o zumo?

M: Pienso que es mejor tomar fruta que zumo de fruta porque con la fruta tomamos no sólo el jugo sino también todo lo demás, más fibra, más vitaminas y seguro que también sustancias que incluso hoy podemos desconocer y quizás no lleguen al zumo. Además la sensación de saciedad que produce la fruta es mayor a la del zumo y por otro lado muchos zumos no proceden de fruta fresca sino que están elaborados a base de un concentrado. Dentro de los zumos son mejores los elaborados con fruta fresca que los obtenidos a partir de concentrado.

Diabético y no diabético



**Zumo natural mejor que otro tipo de zumo
Con azúcar añadido...no tomar**

Últimamente están llegando al mercado refrescos mixtos de fruta con leche a los que les ponen la palabra "bio" como si salvaran la vida. Yo creo que todo este tipo de refrescos no se deben tomar con frecuencia y por supuesto antes de comprarlos hay que leer muy bien toda la información que lleven escrita en el envase y en caso de duda no comprar hasta que lo expliquen bien.

P: Háblame ahora de los alimentos del grupo 6: pan, pasta, cereales y azúcar.

M: Una persona mayor de 60 años debería de tomar pan en el desayuno, comida y cena, pero en la cantidad

adecuada para cada caso. El pan aporta hidratos de carbono que pasan a la sangre lentamente, proteínas, vitaminas y fibra. No es un alimento caro y se tolera muy bien.

La pasta es un alimento que aporta fundamentalmente hidratos de carbono. Podría tomarse una o dos veces a la semana. Si se le añade un poco de carne picada y tomate frito resulta un plato bastante completo.

El arroz es otro cereal que aporta fundamentalmente hidratos de carbono y algunas proteínas. Puede consumirse sin problemas en cantidades adecuadas para no engordar.

Azúcar: se debe de tomar poca o ninguna puesto que sólo aporta energía. El azúcar de mesa es sacarosa, un disacárido formado por la unión de glucosa más fructosa, que pasa rápidamente a la sangre y fuerza al páncreas a producir más insulina.

Para el organismo son mejores los hidratos de carbono contenidos en el pan, las legumbres, las patatas, el arroz, las verduras y las frutas porque aunque esta última tenga hidratos de carbono sencillos, tiene además fibra que retrasa su absorción y de paso aportan vitaminas, etc.

Bollería y dulces en general: son alimentos en general bastante calóricos con azúcares sencillos y grasas con frecuencia perjudiciales para la salud. Se deben tomar pocas veces y en pequeñas cantidades.

Pasemos ahora al grupo 7: grasas, aceites, mantequilla, margarina, etc.

P: ¿Qué cuidados debe observar una persona de más de 60 años con respecto al consumo de grasas?

M: Pues en términos generales lo mismo que antes de alcanzar esa edad.

Los mayores de 60 años deben consumir preferentemente aceite de oliva virgen y evitar o tomar sólo de vez en cuando margarina o mantequilla. Sólo la margarina con fitoesteroles, que disminuyen el colesterol, podría ser consumida pero siempre y cuando no produzca un aumento de peso.

P: ¿Qué opinas del café?

M: Si una persona toma una o dos tazas de café al día de forma habitual y lo tolera bien puede seguir tomándolo sin ningún problema.

P: ¿Y del té?

M: Pues lo mismo que del café.

P: ¿Y de otras infusiones: manzanilla, poleo, etc.?

M: No hay ningún problema en tomarlas.

P: ¿Qué opinas de los refrescos?

M: Los refrescos de cola, naranja, tónica, etc. llevan aproximadamente 12 gramos de azúcar cada 100 cm³. Una lata de refresco de 330 cm³. contiene unos 40 gramos de azúcares que pasan rápidamente a la sangre. Se puede tomar alguno de vez en cuando. Si los tomas con frecuencia es mejor tomarlos light. Las gaseosas no suelen llevar azúcares.

P: ¿La sal?

M: Conviene tomar menos de 6 gramos al día. Esto quiere decir usar poco el salero en la mesa. Muchas veces las personas mayores pierden parte de las papilas gustativas y por tanto notan menos los sabores y esto hace que sin darse cuenta añadan mucha sal a los alimentos con la finalidad de que tengan más sabor. Es preferible dar sabor a las comidas con cebolla, ajo, pimiento, tomillo, clavo, etc.

P: ¿Vino y o cerveza?

M: Si una persona toma una o dos copas de vino al día o una o dos cañas de cerveza y no tiene ninguna enfermedad que contraindique tomar alcohol puede seguir tomándolo.

P: ¿Agua?

M: Es absolutamente necesario tomar dos litros de agua al día, distribuidos de manera regular, aunque la persona no tenga sed.

P: Hazme un resumen de lo dicho hasta ahora.

M: Las personas mayores deberán tomar:

Todos los días:

Medio litro de leche o mejor cuatro yogures.

Mínimo 100 g de pan preferiblemente integral.

400 g de fruta (tres piezas).

400 g de verdura.

2 cucharadas de aceite de oliva (para los guisos, etc.).

Patatas o arroz en función de la cantidad de pan que tome.

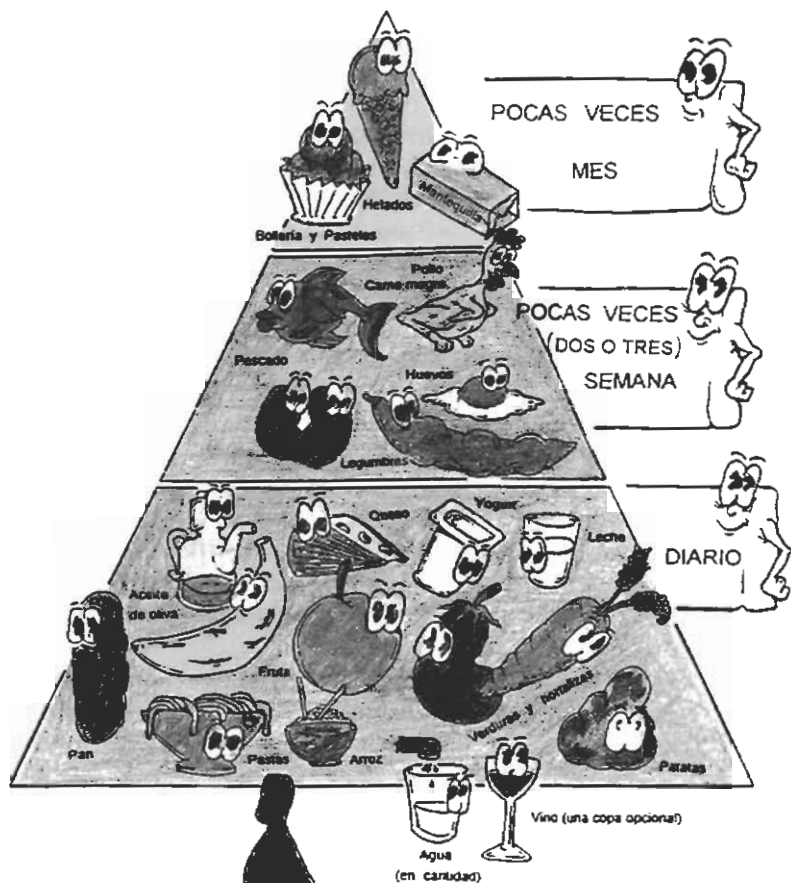
Dos o tres veces a la semana:

Legumbres, pescado, carne, huevos.

De manera excepcional:

Carnes grasas, mantequilla, bollería, margarina, patés, helados que no sean de hielo, dulces, chocolate.

Mira este dibujo en forma de pirámide donde está representado gráficamente los alimentos que es aconsejable tomar a diario, dos o tres veces a la semana y pocas veces al mes.



Muy recomendable andar una hora al día.

Pirámide nutricional.

P: Ponme ahora un ejemplo de dieta.

M: A modo orientativo, una alimentación adecuada para una persona mayor de 60 años sería:

Desayuno: dos yogures desnatados o leche desnatada enriquecida en calcio; una tostada pequeña con tomate y una gota de aceite. Puede tomar una infusión caliente.

Media mañana: una pieza de fruta (variando de un día a otro, manzana, pera, naranja, uva, fresas, etc.)

Comida:

Primer plato: ensalada, puede usar todo tipo de verduras y hortalizas con poca sal y aceite.

Segundo plato: guiso: lentejas, patatas con pescado, arroz, asado de pollo o de otra carne, etc.

Pan unos 50 g.

Fruta una pieza.

Merienda: 2 yogures desnatados.

Cena:

Primer plato: verdura u hortalizas, que puede ser hervida, a la plancha o cruda, con un poco de aceite y poca sal.

Segundo plato: un día pescado a la plancha, otro día un huevo, otro día queso fresco, otro día carne magra a la plancha, etc.

Pan unos 50 g.

Fruta una pieza.

Si se desea se puede comenzar la cena con un consomé hecho en la casa, o un plato de sopa para calentar el estómago.

En el verano puede tomar de primero un gazpacho.

Las personas que no tengan costumbre de tomar carne o pescado por la noche pueden tomar un huevo o queso fresco o yogures desnatados, etc.

Repito un vez más: hay que tomar dos litros de agua a lo largo del día.

Creo que esta dieta es suficiente para que una persona mayor de 65 años pueda alimentarse perfectamente bien y disfrutar de las comidas. Es muy importante que se evite una dieta monótona puesto que hay que comer con mucha variedad sobre todo de frutas y verduras.

P: Hasta ahora hemos hablado de personas mayores de 65 años, que no tienen ninguna enfermedad. Pero supongamos ahora que esa persona es obesa ¿Qué medidas debe de tomar?

M: La obesidad es una enfermedad muy frecuente en las personas mayores que resulta difícil de tratar porque, como ya he repetido varias veces, el organismo de las personas mayores de 65 años gasta menos calorías que otro más joven y además a esas edades por lo general se hace menos ejercicio.

La base de la dieta sería la misma. Simplemente habría que reducir un poco las grasas recortando el consumo de aceite y también disminuir un poco la cantidad del plato principal: carne, pescado o guiso pero manteniendo las cantidades del resto de los alimentos: fruta, verdura, pan, leche, yogures, etc.

P: ¿Y si la persona es diabética?

M: Muchas veces la diabetes va asociada a la obesidad por lo que tendríamos que hacer lo indicado anteriormente. Si la persona es diabética y no es obesa, deberá de seguir los consejos que hemos dado para las personas mayores de 65 años como si no tuvieran ninguna enfermedad.

P: ¿Y si ha tenido un infarto?

M: La alimentación que deben seguir quienes han sufrido un infarto es la misma que he recomendado para las personas sin enfermedad.

