

# NUTRICIÓN

## Nutrición en el adulto mayor

### INFORMACIÓN PARA PACIENTES

**Claudia García Lobato.** Responsable de la Unidad de Endocrinología y Nutrición. Hospital Quirónsalud Clideba. Badajoz. Facultativo Especialista de Área de la Unidad de Nutrición Clínica y Dietética. Sección de Endocrinología y Nutrición. Hospital Universitario de Badajoz. Badajoz.

**Luis Miguel Luengo Pérez.** Profesor Titular de Endocrinología y Nutrición Clínica. Departamento de Ciencias Biomédicas. Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud. Universidad de Extremadura. Vinculado a la Unidad de Nutrición Clínica y Dietética. Sección de Endocrinología y Nutrición. Hospital Universitario de Badajoz. Badajoz.

Mientras cumplimos años se van produciendo cambios en la composición del cuerpo y en los distintos procesos que realiza el organismo, entre ellos los metabólicos y digestivos. Además, con el tiempo, va siendo más probable padecer determinadas enfermedades que, directamente o por sus tratamientos, pueden contribuir al cambio que se produce en nuestras necesidades de energía y nutrientes.

En los últimos años se ha ido incrementando la evidencia de que el patrón de dieta mediterránea es el más saludable. Con este punto de partida, se recomienda que se adapte este patrón a las enfermedades que pueda padecer y al rango de energía necesaria, que disminuye con el tiempo, pero aumenta durante las enfermedades agudas. De forma general, se aconseja tomar en torno a 8 vasos de agua (pudiendo variar según enfermedades y tratamientos), al menos 3 raciones de verduras, 2 de frutas al día y 3 de lácteos diarios, además de 2 raciones entre los siguientes grupos: pescados, aves, carnes rojas, frutos secos, legumbres y huevos. La principal fuente de grasa debería ser el aceite de oliva y controlar la procedente de otros alimentos.

Es aconsejable repartir lo anterior en cuatro comidas principales a lo largo del día (desayuno, comida, merienda y cena), lo suficientemente separadas entre sí, y un suplemento a media mañana, que puede ser un lácteo o fruta, o algo más en ocasiones.

Para evitar la pérdida de masa muscular y ayudar a su recuperación, en muchos casos se puede beneficiar de aumentar en su alimentación lácteos, pescados y mariscos y legumbres (incluyendo soja) al consumirse habitualmente menos de lo recomendado, y mantener (o controlar) carnes y huevos, cuya ingesta suele ser adecuada (o excesiva).

Es preciso también una adecuada hidratación, ya que con la edad se pueden tomar menos líquidos de lo necesario; para ello, se recomienda estimular la toma regular de líquidos variados, aunque no se tenga sed. Las bebidas deben estar a mano y es recomendable que sean no azucaradas, ricas en nutrientes (zumos naturales, lácteos desnatados o bebidas de soja fortificadas) o bien sin aporte nutricional significativo (agua e infusiones), sin olvidar los alimentos ricos en agua (frutas, hortalizas y sopas). Se aconseja evitar las bebidas alcohólicas y con gas.

El mayor beneficio para la salud de una alimentación adecuada se logra cuando se combina con actividad física regular, adaptada a las circunstancias de cada persona, con un mínimo de 150 min semanales de ejercicio moderado, mezclando tipos distintos ejercicios. Consúltese al médico antes de comenzar a realizar ejercicio físico.

### Enlaces de interés

- [Rueda de alimentos](#)
- [Método del plato](#)
- [Guía de alimentación e hidratación saludable en los mayores de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología](#)
- [Recomendaciones de actividad física del Consejo Superior de Deportes](#)