

CADENA

CONTENIDOS ACTUALIZADOS DE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

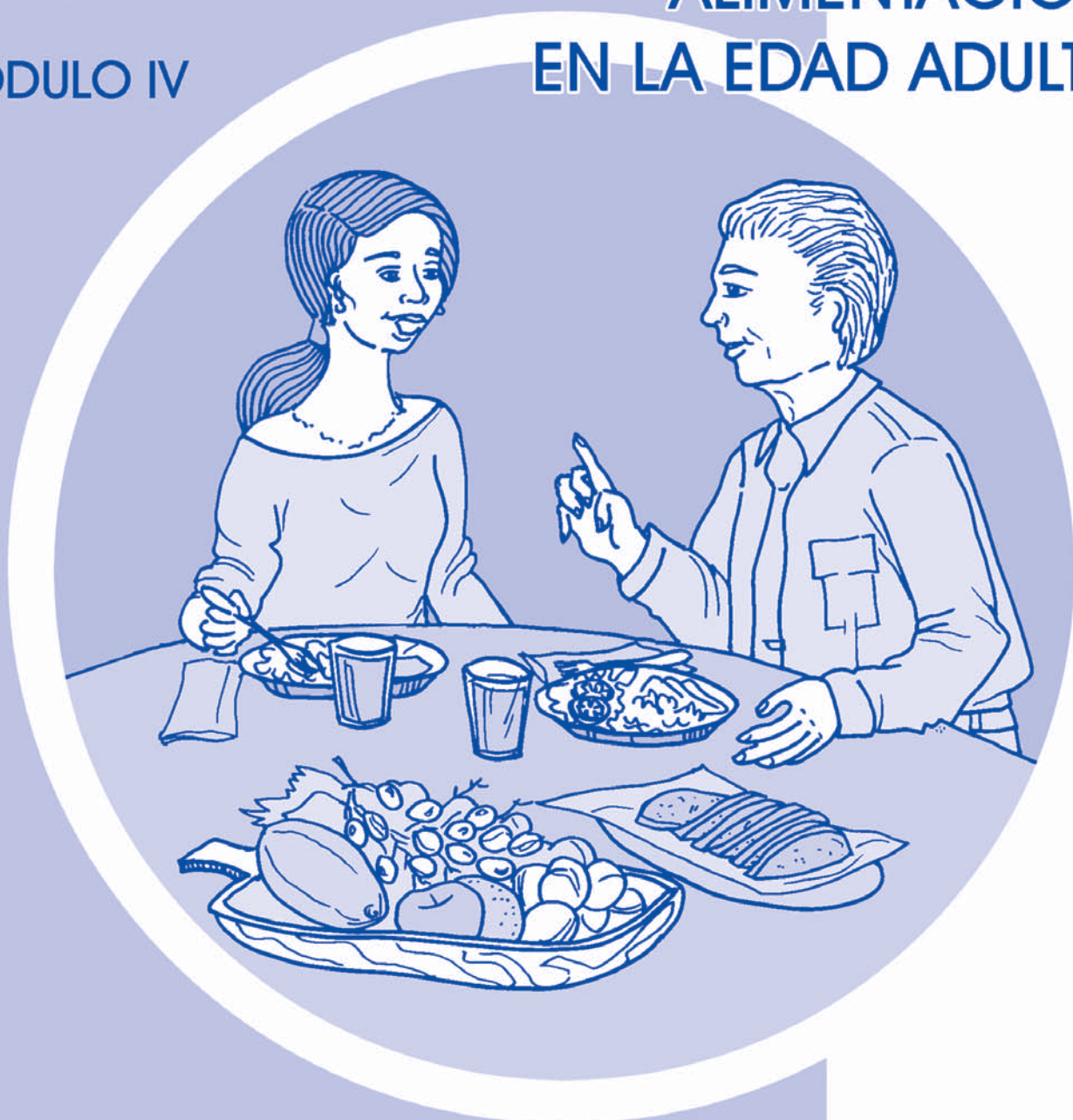


**ALIMENTACIÓN
Y NUTRICIÓN
EN EL CICLO
DE LA VIDA**

27

MÓDULO IV

ALIMENTACIÓN EN LA EDAD ADULTA



INSTITUTO DE NUTRICIÓN DE CENTRO AMÉRICA
Y PANAMÁ - INCAP/OPS



ALIMENTACIÓN EN LA EDAD ADULTA

INTRODUCCIÓN

La edad adulta también se conoce como edad madura. La madurez es el estado de crecimiento y desarrollo completo que por lo general se produce en el periodo de la vida comprendido entre la adolescencia y la senectud e incluye el periodo en el cual el organismo es capaz de reproducirse.

En esta etapa las necesidades nutricionales de las personas son estables, primordialmente porque se ha detenido el crecimiento.

En esta edad, una alimentación adecuada es necesaria para conservar la buena salud, lograr productividad en el trabajo y retardar o disminuir el deterioro conforme avanza la edad. Es importante también para prepararse para vivir la etapa del adulto mayor de forma plena.

La dieta debe ser de tal manera que permita el mantenimiento del peso corporal a las personas con peso adecuado o que se ajuste a los casos particulares en los que se requiera aumentar o disminuir el peso.

A. NECESIDADES NUTRICIONALES DEL ADULTO

Como en todas las edades, la alimentación en esta etapa de la vida debe reunir las características generales de la alimentación correcta: es decir, debe ser completa, equilibrada, suficiente, variada, inocua (que no hace daño) y adecuada a las circunstancias particulares del adulto. Para ello, en cada tiempo de comida se deben incluir cantidades suficientes de alimentos, con base a las recomendaciones de los Módulos I y II.

1. Necesidades nutricionales

Las necesidades nutricionales en esta etapa cambian en relación con varios factores, principalmente con **edad, peso, temperatura ambiente, intensidad y duración del trabajo y la actividad física adicional.**

Energía

A partir de los 25 años de edad, los requerimientos energéticos de las personas comienzan a disminuir. Sin embargo, si la persona se mantiene en una **actividad física** moderada o intensa, sus requerimientos de energía aumentan. En el Cuadro 1 se presentan las categorías de actividad física según tipo de actividad.

CUADRO 1
CATEGORIAS DE ACTIVIDAD DEL ADULTO SEGÚN TIPO DE OCUPACIÓN¹

CATEGORIA	EJEMPLOS DE TIPO DE OCUPACIÓN
Ligeramente Activo Hombre	Oficinista, profesionales tales como abogados y médicos, profesores, ejecutivos de empresas, conductores de buses.
Mujer	Oficinistas profesoras, amas de casa con poca actividad física

CATEGORIA	EJEMPLOS DE TIPO DE OCUPACIÓN
Moderadamente Activo Hombre	Obreros de industrias livianas, artesanos (sastres, zapateros, panaderos) estudiantes.
Mujer	Ama de casa, artesanas (costureras, tejedoras, etc.) tortilleras, lavandería manual.
Intensamente Activo Hombre	Obreros de industrias pesadas, mecánicos, carpinteros, trabajadores en agricultura no mecanizada, estibadores, soldados en servicio activo, atletas.
Mujer	Trabajadoras en agricultura no mecanizada, acarreo de agua, atletas.

¹⁾ Tomado de: [Necesidades de Energía y Proteínas](#). Informe de un Comité Especial Mixto FAO/OMS de Expertos. OMS Serie de Informes Técnicos No. 522. Ginebra, OMS, 1973.



La **edad** es otro determinante de las necesidades de energía; a igualdad de **peso**, si a los 20 años se necesitan 3,100 calorías, a los 65 se necesitan unas 2,300. A medida que avanza la edad hay que moderar el consumo de alimentos, para mantener el peso adecuado evitando el sobrepeso y obesidad y por consiguiente el padecimiento de enfermedades crónicas, tales como: presión alta (hipertensión), enfermedades cardiovasculares, diabetes y otras.

Según **el sexo**, las necesidades en calorías de la mujer son menores que las del hombre.

Del mismo modo, **según el peso para la estatura o talla**, aunque las personas tengan la misma edad y hagan el mismo trabajo, necesitan recibir distinta cantidad de calorías.

Tanto el exceso como la deficiencia del peso corporal perjudican la salud. Los hábitos alimentarios basados en la variedad y la moderación, pueden ayudar a mantener un peso saludable y evitar la enfermedad.

Debido a la importancia de la prevención o la detección temprana de obesidad o sobrepeso es deseable que el adulto sano se someta a evaluaciones periódicas del peso y de la grasa corporal.

Una forma sencilla para evaluar es estado nutricional, es el uso de las medidas de peso en kilogramos y la talla en metros al cuadrado (Peso (Kg)/Talla (metros al cuadrado), la cual se denomina Índice de Masa Corporal -IMC-.

Además de ser uno de los indicadores más utilizados para conocer la composición corporal; también se ha considerado como un indicador de riesgo de mortalidad (a mayor el IMC, mayor el riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con exceso de grasa corporal).

El Índice de Masa Corporal -IMC- es ampliamente utilizado para el diagnóstico del sobrepeso (IMC = 25 kg/m²) y obesidad (IMC = 30 kg/m²) en hombres y mujeres, ya que esos

valores se relacionan con el aumento en el riesgo de enfermarse y morir.

Para calcular su IMC necesita lo siguiente: balanza, cinta métrica, calculadora.

- Utilizar sus datos de estatura y peso.
- Siguiendo el ejemplo y la fórmula presentada, calcule su índice de masa corporal

- $IMC = \text{Kg. peso actual} / \text{altura en (m)}^2$
- Ejemplo= María pesa 150 libras y mide 1.60 m
- Convertir las libras a kilos= $150 \text{ libras} / 2.2 = 68.18$ kilos
- $68.18 \text{ kilos} / (1.6\text{m}) \times (1.6\text{m}) = 68.18 / 2.56 = 26.6$
- El IMC es de 26.6

De acuerdo a los resultados obtenidos clasifique su estado nutricional con la información del Cuadro 2 y siga las recomendaciones que se presentan, haciendo uso de las Guías Alimentarias (Ver Módulo I).

CUADRO 2

RESULTADO DE LA FÓRMULA	INTERPRETACIÓN	CONDUCTA A SEGUIR
Menor de 18.5	Bajo peso	Mejorar la calidad y variedad de los alimentos que consume
Entre 18.5 – 24.9	Normal	Comer la misma cantidad de alimentos y aumentar la variedad de la dieta
De 25.0 – 29.9	Sobrepeso	Disminuir la cantidad de alimentos, mejorar la variedad y aumentar la actividad física.
De 30.0 y más	Obesidad	

Nutrientes

Al igual que para las calorías, hay variaciones individuales para las necesidades de proteínas, minerales y vitaminas. Las necesidades de proteína al igual que las calorías son mayores para el sexo masculino; mientras que las necesidades de hierro para el sexo masculino son inferiores, ya que las mujeres requieren más, principalmente por la pérdida menstrual. Las necesidades de vitaminas A, C, complejo B y de minerales como el calcio y potasio son iguales para ambos sexos. Cubrir las necesidades de calcio en esta edad

también es importante ya que es necesario para la coagulación de la sangre, desarrollo de los impulsos nerviosos, los latidos del corazón, las contracciones musculares y para el mantenimiento de huesos y dientes sanos y fuertes.

B. ALIMENTACIÓN DEL ADULTO/A SANO

Como en todas las edades, la alimentación en esta etapa de la vida debe reunir las características generales de la alimentación

correcta: es decir, debe ser completa, equilibrada, suficiente, variada, inocua (que no hace daño) y adecuada a las circunstancias particulares del adulto.



Los efectos de la alimentación y del estilo de vida en general tardan años en manifestarse; por ello, es importante convencer a la población de la importancia de adoptar medidas preventivas tempranas. Entre estas, la alimentación y la actividad física constante desempeñan un papel muy importante, ya sea para prevenir, aminorar o retardar la evolución de las enfermedades que deterioran la calidad de vida y conducen a una muerte prematura.

Generalmente, en los países centroamericanos, los horarios de trabajo incluye un tiempo de merienda para los empleados a nivel público o privado, por lo que, para que la alimentación sea balanceada se deben mantener las cantidades recomendadas; por ello, se sugiere utilizar algunas de las porciones de los alimentos indicados en el desayuno, como la fruta, el cereal, queso y algunas porciones de grasa y azúcares, para preparar y consumir meriendas nutritivas.

Asimismo, en nuestras poblaciones, en el tiempo de la cena se acostumbra consumir altas cantidades de alimentos fritos o típicos, los cuales aportan principalmente grasas y carbohidratos en exceso. Por lo que es más conveniente aprender a consumir vegetales, verduras o legumbres en este tiempo de comida, que pueden prepararse en una gran variedad de platillos sabrosos, variados y

nutritivos; tales como: guisos de verduras, tortas de huevo con vegetales u hortalizas, ensaladas, encurtidos, sopas o cremas de vegetales.

A continuación se mencionan algunas modificaciones alimentarias y de estilo de vida que, junto con las reglas generales de la alimentación correcta, pueden ayudar a disfrutar de la comida y a la vez gozar de una buena salud para tener la oportunidad de alcanzar y disfrutar la vejez.

- **Mantener un Peso de Acuerdo a la Talla o Estatura**

El peso es la medida corporal que refleja más significativamente el consumo de alimentos. Tanto el exceso como la deficiencia en el peso perjudican la salud. Esto se puede lograr equilibrando el consumo de energía con la actividad física para alcanzar o mantener un peso saludable (Ver Anexo I de este Módulo).

- **Comer Alimentos Variados**

Una alimentación que incluya frutas, verduras, cereales, leguminosas, carnes, leche y derivados, en cantidades adecuadas a cada individuo, y en forma combinada en cada tiempo de comida, asegura al organismo las diferentes sustancias nutritivas que requiere; sin ser necesario tomar complementos vitamínicos o minerales.

- **Aumentar el consumo de frutas y verduras**

Prefiera aquellas verduras y frutas que se pueden consumir crudas, que sean de color verde y amarillo intenso, frutas cítricas, pues aportan fibra y vitaminas (en particular antioxidantes como los betacarotenos y vitamina C), minerales y otras sustancias (fitoquímicos). Se recomienda consumir de 5 a 7 porciones al día.

- **Comer Grasa en Cantidad Moderada**

- Utilizar aceite vegetal (maíz, canola, cártamo, y oliva) en la preparación de

alimentos. En caso de sobrepeso u obesidad también se debe reducir el consumo de estos.

- Seleccionar carnes con poca grasa.
- No comer chicharrones, crema, carnes grasosas, pollo con piel, tocino y embutidos o hacerlo con moderación.
- Limitar el consumo de alimentos fritos.
- Limitar el consumo de grasas vegetales que son sólidas a temperatura ambiente como la manteca vegetal y margarinas por su elevado contenido de ácidos grasos que son nocivos para la salud.

● Comer alimentos con fibra

Nuestro organismo no es capaz de digerir la fibra, pero es necesaria en el proceso de digestión, porque favorece los movimientos del intestino y da volumen a las heces. Todo esto evita el estreñimiento y otros padecimientos.

- Elegir los productos elaborados con cereales enteros (es decir, con cascarrilla) sobre los pulidos, por su mayor contenido de fibra. Por ejemplo, las tortillas de maíz nixtamalizado y los panes integrales.
- Consumir leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo, habas) todos los días por su bajo contenido de grasa y su apreciable contenido de fibra y proteínas.

● Mantener un consumo adecuado de calcio

Para prevenir la osteoporosis y reducir el riesgo de hipertensión. Preferir las fuentes de calcio bajas en grasas, como los productos lácteos descremados o semi descremados, las tortillas de maíz cocido con cal, las sardinas, así como las verduras de hojas verdes, y acompañarlas de fuentes de vitamina C (limón, tomate, entre otros).

- Prefiera consumir más pescado con relación a carne de aves y carnes rojas por su alto contenido en ácidos grasos buenos: omega 3 y 6.

En lo posible, optar por las variedades de agua fría, que contienen mayor proporción de ácidos grasos buenos por ejemplo, salmón, macarela, arenque y trucha. Favorecer el consumo de atún envasado en agua pues los ácidos grasos se disuelven en el aceite, que por lo general se elimina

● Moderar la ingestión tanto de alimentos ahumados y de productos curados o de salchichonería

Estos contienen compuestos que se pueden convertir en sustancias carcinogénicas (que producen cáncer). Consumirlos sólo en forma ocasional y acompañarlos de una fuente de vitamina C.

● Evitar el Exceso de Azúcar

El exceso de azúcar que recibe el organismo se transforma en grasa que se deposita en diferentes partes del cuerpo haciendo que la persona aumente de peso, lo que ocasiona otros problemas de salud. Otro perjuicio que ocasiona este mal hábito es la caries dental. Por todo esto, en general, es necesario limitar el consumo de azúcar refinada, dulces y postres.

● Evitar el exceso de sal

Para controlar el consumo de sal poner en práctica lo siguiente:

- Aprender a disfrutar el sabor propio de los alimentos.
 - No agregar sal a los alimentos ya preparados
 - Cocinar con poca sal.
 - Limitar el consumo de golosinas y productos salados.
 - Usar otros condimentos naturales que resaltan el sabor de las comidas, ejemplo: limón, tomate, hierbas y especias.
- Consumir líquidos en abundancia, por lo menos 8 vasos de agua al día.

C. HÁBITOS ALIMENTARIOS

Los hábitos alimentarios en la edad adulta ya están establecidos, sin embargo, estos pueden ser modificados o mejorados con perseverancia y voluntad, en el caso de tener costumbres alimentarias erróneas.

Algunos de los conceptos erróneos acerca de los alimentos son:

- La remolacha y el caldo de frijol son buenos para formar sangre. Esto no es cierto, ya que los elementos principales que forman la sangre son el hierro y las proteínas, que son dadas en mayor proporción por alimentos de origen animal como las carnes y vísceras, especialmente el hígado.
- La miel no engorda. La miel como cualquier azúcar contiene carbohidratos, que si se consumen en exceso se almacenan en el organismo en forma de grasa.
- Los huevos de cáscara blanca tienen mayor valor nutritivo que los de cáscara más oscura. El color de los huevos no tiene ninguna relación con el valor nutritivo, todos son de valor nutritivo similar.
- La gelatina es muy nutritiva. Esto es incorrecto porque, aunque la gelatina es producto animal, es una proteína incompleta en el contenido de aminoácidos esenciales, por lo tanto, es de baja calidad.
- El agua engorda. El agua no posee valor energética, por lo tanto si se acumula o retiene en forma normal, se debe a algún problema de salud.
- La tortilla o el pan tostado no engorda. Aunque al calentarlos pierden parte de su agua, no se disminuye su valor energético significativamente. Por tanto, engorda comerlo en exceso ya que al estar tostado es probable que se comerá en mayor cantidad por su preferencia.

Hábitos Alimentarios y Calidad de Vida:

La salud y el desarrollo físico y mental están directamente relacionados con la calidad y la cantidad de los alimentos que se comen. Los problemas de salud como la obesidad, la desnutrición, la presión alta, enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la caries dental y algunos tipos de cáncer están relacionados con hábitos alimentarios inadecuados.

Los hábitos alimentarios basados en la variedad y la moderación, puede ayudar a mantener un buen estado de salud y evitar la enfermedad.

Los efectos de la alimentación y del estilo de vida en general tardan años en manifestarse; por ello, es importante convencer a la población de la importancia de adoptar medidas preventivas tempranas. Entre éstas, la alimentación y la actividad física constante desempeñan un papel muy importante, ya sea para prevenir, aminorar o retardar la evolución de las enfermedades que deterioran la calidad de vida y conducen a una muerte prematura.

Entre los hábitos alimentarios para mantener un peso adecuado están:

- Comer únicamente la cantidad de alimentos que se necesita.
- Preparar y servir porciones pequeñas de alimentos variados en cada tiempo de comida.
- Comer despacio y evitar repetir alimentos.
- Aumentar la actividad física diaria.
- Consumir una dieta variada y adecuada (Ver: Módulo I y CADENA 29).

D. NUTRICIÓN Y PROBLEMAS FRECUENTES EN LA EDAD ADULTA

1. Omisión de tiempos de comida

El estado de nutrición puede verse afectado por la presencia de algunos hábitos o situaciones de vida. Una de las más comunes es omitir uno o más tiempos de comida, con

mayor frecuencia, el desayuno. Aunque después de ocho a 12 horas de ayuno el cuerpo necesita reponer sus reservas, muchas personas argumentan que en la mañana no sienten apetito o no tienen tiempo para desayunar. Desayunar es la mejor manera de proveer al organismo de suficiente energía para llevar a cabo las actividades matutinas (trabajo, estudio, otras) sin tener sensaciones de hambre que conduzcan a la urgencia de tomar una comida a media mañana.

Algunos adultos no desayunan pues tienen la idea equivocada de que así evitan aumentar de peso. Tomar un desayuno equilibrado es una forma de controlar el peso corporal. Por lo general, una persona que desayuna es menos propensa a recurrir a las comidas de media mañana y tienden a consumir menor cantidad de grasa y azúcar a lo largo del día.

En general, comer adecuadamente en un tiempo de comida evita que la siguiente sea más abundante que lo habitual.

2. Consumo de vitaminas y minerales

En los últimos años, los adultos han incrementado el consumo de suplementos de vitaminas y minerales. La tendencia es mayor a medida que aumenta la edad, el ingreso, la escolaridad y la percepción del estado de salud.

Una alimentación correcta incluye variedad de alimentos naturales y fortificados (como el azúcar con vitamina A, las harinas con hierro y la sal con yodo), que favorecen una buena nutrición. Si además se consumen suplementos vitamínicos, se corre el riesgo de que ciertos nutrientes lleguen a niveles de toxicidad.

El consumo rutinario de estos productos puede hacer pensar, erróneamente, que es innecesario ingerir alimentos naturales, sobre todo frutas y verduras, que son la principal fuente de vitaminas, minerales y otras sustancias indispensables para la buena salud (fibra y fitoquímicos).

El organismo de las personas sanas, aprovecha mejor los nutrientes suministrados por los alimentos que por medio de suplementos.

3. Vegetarianismo

Las motivaciones de la población adulta para adoptar una dieta vegetariana se asocian con frecuencia al deseo de perder peso, disminuir el riesgo de enfermedades degenerativas o contribuir con la terapia para el control de enfermedades.

Se sabe que las dietas vegetarianas se relacionan con menor chance de sufrir varios padecimientos como las enfermedades del corazón, hipertensión y diabetes. El riesgo de morir por estas causas, se reduce en los vegetarianos porque consumen más frutas, verduras, aceites vegetales y semillas oleaginosas (maní y nueces en general) y menos grasas de origen animal, colesterol y alcohol que la población general. Además, es posible que sean más delgados, fumen menos y hagan más ejercicio.

En general el vegetarianismo por elección se asocia con un estilo de vida más saludable, especialmente benéfico para el adulto joven. Sin embargo, es importante evitar los extremos, donde la posibilidad de desarrollar deficiencias de nutrientes específicos aumenta. Hay que vigilar especialmente la vitamina B12, ya que está limitada en las dietas vegetarianas y su absorción disminuye a medida que avanza la edad.

Los principios para diseñar una dieta vegetariana son los mismos que los que se emplean para planificar la alimentación correcta, donde la variedad y moderación son los componentes claves, si se restringe la variedad o la cantidad de alimentos se puede limitar la ingestión de nutrientes indispensables.

4. Mala nutrición

a) Desnutrición

La desnutrición es común en nuestros países, aunque es más frecuente en los niños menores

de cinco años, hay situaciones en las que la población adulta se ve afectada. Entre estas:

- Las hambrunas, que involucran a toda la población de un lugar específico.
- El alcoholismo y la drogadicción.
- Las enfermedades que afectan el consumo de alimentos, o bien la absorción, utilización y excreción de nutrientes.
- Ciertos padecimientos que causan el ingreso a un hospital, pudiendo ser la desnutrición producto de la falta de apetito causada por la misma enfermedad o tratamiento (cirugía, entre otros)
- La moda que se inclina por un culto a la delgadez.

Cuando la dieta no cubre las necesidades de energía, se utilizan las reservas del propio organismo: grasa, músculo y proteínas viscerales.



El tratamiento que debe recibir el adulto desnutrido va a depender de la causa y el tipo de desnutrición. En el cuadro 2, se puede consultar la adecuación del peso mediante el uso del IMC.

b) Sobrepeso y obesidad

El sobrepeso y la obesidad se definen como un exceso de grasa en el cuerpo, que generalmente se refleja en un peso mayor al

esperado para la estatura. El exceso de peso es un factor predisponente a enfermedades como la hipertensión, la diabetes tipo 2, la osteoporosis y ciertos tipos de cáncer.

Esta enfermedad está siendo provocada, tanto en niños como en adultos, por hábitos alimentarios inadecuados (consumo excesivo de comida, alta en grasa y en azúcar) y sedentarismo.

Debido a la importancia de la prevención o la detección temprana de estos problemas, es deseable que el adulto sano se someta a evaluaciones periódicas del peso y de la corporal.

Tanto el exceso como la deficiencia del peso corporal perjudican la salud. Los hábitos alimentarios basados en la variedad y la moderación, pueden ayudar a mantener un peso saludable y evitar la enfermedad.

5. Consumo de bebidas alcohólicas

Las bebidas alcohólicas se ingieren sobre todo por su efecto en el estado de ánimo; contienen agua, alcohol, cantidades variables de azúcar y muy poco o nada de otros nutrientes. Para algunos, el alcohol es frecuente en su dieta.

El alcohol proporciona más energía que los cereales y proteínas (7.1 kilocalorías por gramo), pero **no es** buena fuente de otros nutrientes, y consumido en dosis elevadas puede alterar el apetito y la ingestión de alimentos, así como la utilización, reserva, movilización y transformación de algunos nutrimentos, además de dañar tejidos y órganos, principalmente el hígado. Los bebedores pueden presentar deficiencias de: Ácido fólico, Tiamina (B1), Piridoxina (B6) y Vitamina A.

6. Tabaquismo

El humo del tabaco contiene miles de componentes, sobresaliendo la nicotina (que

es la responsable de la adicción), los alquitranes y el monóxido de carbono.

Los fumadores pasivos o involuntarios, es decir, los que no fuman pero si aspiran el humo de los cigarrillos que consumen los fumadores a su alrededor, inhalan cinco veces más monóxido de carbono y tres veces más nicotina que los fumadores activos.

El tabaquismo es uno de los factores de riesgo que más se ha asociado con algunas enfermedades respiratorias, cardiovasculares, cáncer en diferentes órganos, úlceras gastrointestinales, la osteoporosis y otras.

El consumo de tabaco por diferentes mecanismos, afecta las concentraciones normales de las siguientes vitaminas: A, B12, E, C, Ácido fólico y algunos carotenos (pro-vitamina A). Los fumadores deben incrementar el consumo de alimentos fuentes de estas vitaminas.

Varios metales tóxicos contenido en el humo del tabaco (arsénico, cadmio, níquel), se depositan en los tejidos y compiten con la absorción intestinal de minerales como el zinc, el cobre y el hierro, lo que podría afectar los niveles normales de estos nutrientes. También, aumentan las necesidades de manganeso y selenio.

RECUERDE QUE



- Para una buena nutrición y salud, la alimentación diaria de la persona adulta debe cumplir las siguientes recomendaciones
1. Comer alimentos variados en cantidades moderadas.
 2. Comer grasa en cantidad moderada, de preferencia aceites vegetales y preparar los alimentos con poca grasa.
 3. Comer alimentos con fibra, incluyendo frutas y vegetales de 5 a 7 porciones al día.
 4. Evitar el exceso de azúcares y limitar el consumo de postres, golosinas y bebidas embotelladas.
 5. Evitar el exceso de sal, principalmente eliminando la costumbre de agregar sal a los alimentos una vez servidos en la mesa y restringir el consumo de alimentos muy salados o productos procesados no naturales.
 6. Mantener un peso de acuerdo al tamaño o estatura con una dieta balanceada de acuerdo a las necesidades nutricionales y aumentando la actividad física diaria.
 7. Consumir diariamente suficiente agua (por lo menos 8 vasos de agua de preferencia entre comidas).