

*Alimentación
en la edad adulta*



Generalidades

La edad adulta comprende desde los 18 a los 65 años. Esta etapa de la vida se caracteriza por:

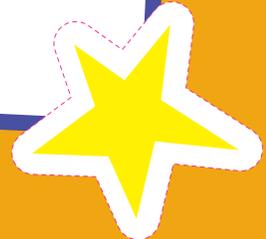


- Ya se ha completado el crecimiento y la maduración sexual y biológica.
- El crecimiento óseo se detiene, pero el desarrollo mineral óseo continúa hasta los 30 años.
- Las tareas principales son el desarrollo académico, vocacional y laboral.





- Los hábitos alimentarios y de estilo de vida ya están definidos; sin embargo, pueden ser modificados de acuerdo con el entorno académico y/o laboral en el que se desenvuelva el individuo.
- Los hábitos alimentarios y el estilo determinan el estado de salud y la calidad de vida de los próximos años.
- A partir de los 30 años hay tendencia a la pérdida de masa ósea, masa muscular y ganancia de masa grasa.





- Los hábitos alimentarios están determinados por la familia, el trabajo, los amigos, las tradiciones, la cultura, la diversidad de los alimentos disponibles y hasta la religión adoptadas por el individuo.
- Se pueden desarrollar factores de riesgo como obesidad, fumado, consumo de alcohol, estrés y sedentarismo.
- Estos son factores de riesgo para desarrollar hipercolesterolemia, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, enfermedad vascular cerebral, diabetes, enfermedades pulmonares y cáncer.

Etapas de la edad adulta





Etapa	Cambios en el desarrollo
Adulto Joven (18-40 años)	<ul style="list-style-type: none">• Se ha completado el crecimiento óseo y la maduración sexual.• El objetivo nutricional es el adecuado, mantenimiento de la composición corporal, el buen funcionamiento corporal y la conservación de un completo estado de salud y bienestar.• Una alimentación saludable también favorece la productividad en el trabajo y retarda el deterioro físico y funcional propio de la edad.• Cada día se produce un recambio del 5% de las células del cuerpo, por lo que una adecuada alimentación es fundamental para mantenerse saludable.

Fuente: Brown, 2008.

Etapa	Cambios en el desarrollo
Adulto Joven (18-40 años)	<ul style="list-style-type: none">• La dieta también debe ser la necesaria para mantener un peso corporal saludable.• Se debe evitar la acumulación de grasa en el cuerpo, especialmente a nivel del abdomen pues se aumenta el riesgo de padecer enfermedades crónicas como hipercolesterolemia, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, enfermedad vascular cerebral, diabetes, y cáncer.• Se debe evitar la pérdida de masa muscular propia de la edad a través del ejercicio físico regular.



Fuente: Brown, 2008.

Etapa	Cambios en el desarrollo
Adulto maduro (40-65 años)	<ul style="list-style-type: none">• Tanto en hombres como en mujeres, hay aumento de la masa grasa y disminución de la masa muscular principalmente debido a la disminución de la actividad física.• Climaterio: en las mujeres entre los 45-55 años ocurre la menopausia (última menstruación) debida a la disminución en la producción de estrógenos en los ovarios.• La disminución en la producción de estrógenos en la mujer produce atrofia vaginal, aumento de la grasa abdominal, disminución de la masa muscular, elevación del colesterol y aumento del riesgo de enfermedad cardiovascular.• En los hombres no hay cambios significativos en la producción hormonal en esta etapa.

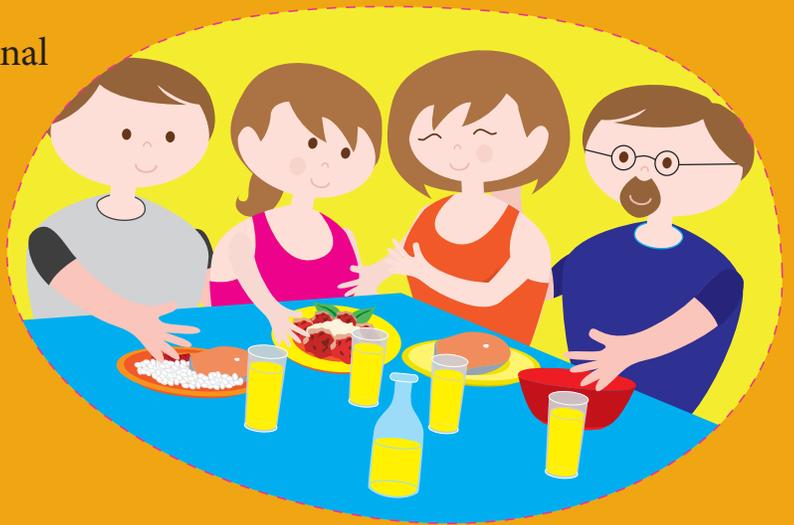


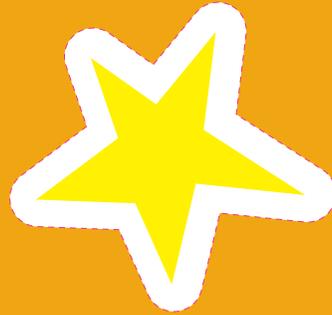
Fuente: Brown, 2008.



Principales problemas nutricionales en adultos en Costa Rica

Según los datos de la Encuesta Nacional de Nutrición 2008-2009 para Costa Rica, los principales problemas nutricionales en adultos son:





Grupo etáreo	Problema nutricional	Prevalencia
Mujeres 20-44 años	Sobrepeso Obesidad	33.2 % 26.5 %
Mujeres 45-64 años	Sobrepeso Obesidad	38.5 % 38.8 %
Hombres 20-44 años	Sobrepeso Obesidad	39.8 % 49.2 %
Hombres 45-64 años	Sobrepeso Obesidad	18.7 % 19.1 %

Fuente: Ministerio de Salud (2009).

La hipertensión arterial

La hipertensión arterial (presión alta), es el principal factor de riesgo de muerte en todo el mundo y es el segundo en discapacidad por enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular e insuficiencia renal.

El consumo excesivo de sodio y sal, está relacionado a la hipertensión arterial. En Costa Rica, el consumo de sal es mayor al valor recomendado por la OPS/OMS, correspondiendo exclusivamente a sal de mesa 7 g/persona/día (MS, 2009).

La recomendación de OPS/OMS es de 5 gramos sal/persona/día o su equivalente 2400 miligramos de sodio.



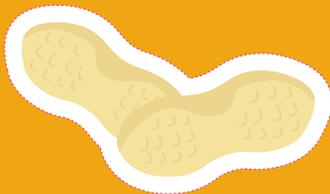
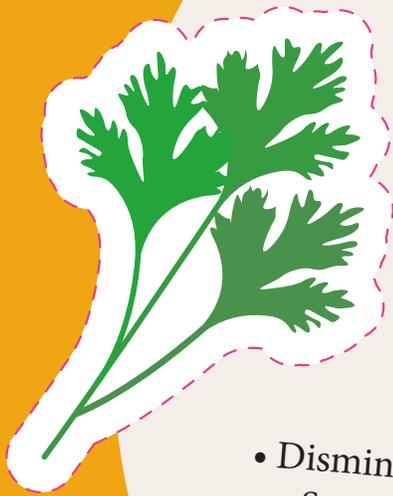
Dentro de las recomendaciones para la reducción de sodio se puede mencionar:

- Se debe dar sabor a los alimentos agregando olores y condimentos naturales en lugar de usar sal o sazónadores.

- Eliminar el salero de la mesa.

- Consumir frutas sin agregarles sal.

- Disminuir el consumo de alimentos altos en sal como son: Sopas de paquete, salsas china, soya e inglesa; cubitos concentrados, embutidos; hojuelas de plátano, papa y yuca tostadas; maní y otras semillas saladas, así como otros productos salados empacados y procesados.



Deficiencias nutricionales en adultos según la ENN (Encuesta Nacional de Nutricion)

El selenio:

Es uno de los minerales esenciales para el funcionamiento del organismo, por su función de antioxidante protege contra las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y disminuye el proceso de envejecimiento celular.

El 35% de la población adulta presentó deficiencia, siendo menor en el hombre adulto y en la zona urbana. Es importante incluir dentro de la alimentación del adulto alimentos que aporten selenio al organismo.



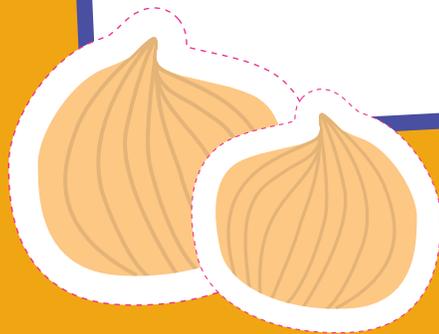
Alimentos fuente de selenio



Los vegetales son las fuentes de selenio más comunes en la dieta. La cantidad de selenio presente en las verduras que se consumen depende de la cantidad de mineral que estaba presente en el suelo donde la planta creció, ejemplos de ellos:

Brócoli, repollo, apio, ajo, cereales integrales, levadura de cerveza, champiñones, cebollas, frutos secos, y los productos integrales como panes y galletas contienen más cantidades de selenio.

Además del pescado, los mariscos, las carnes rojas, los granos, los huevos, el pollo, el hígado.



Recomendaciones nutricionales en la edad adulta



1

Clasificación del estado nutricional en la edad adulta



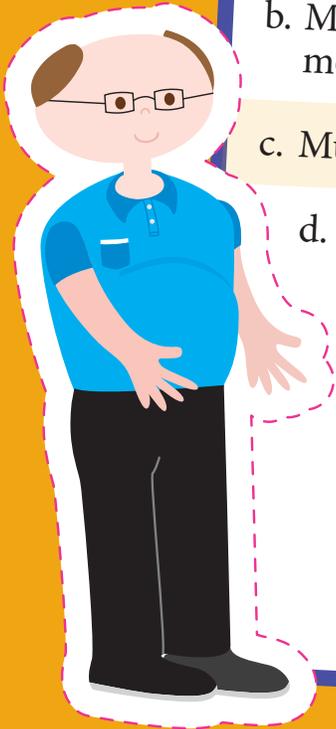
Para clasificar el estado nutricional en hombres y mujeres de 18 a 65 años se utiliza el Índice de Masa Corporal (IMC). Para determinar el IMC se requiere una balanza, un tallímetro y una calculadora. Para calcularlo se debe:

- Pesar al sujeto en una balanza para medir el peso en kilogramos.
- Medir al sujeto con un tallímetro para determinar la talla en metros.
- Multiplicar la talla, en metros dos veces.
- Dividir el peso en kilogramos entre la talla multiplicada dos veces.

$$\text{IMC} = \text{Peso (Kg)} / \text{Talla (m)}^2$$

Kg= kilogramos

M = metros



El resultado obtenido se debe interpretar de la siguiente manera:

Si el resultado es:	Se clasifica como:	Se recomienda
Menor de 18,5	Bajo peso	<ul style="list-style-type: none"> Referir al médico y al nutricionista para valorar la causa del bajo peso y definir un plan de tratamiento.
Entre 18.5 y 24.9	Peso normal	<ul style="list-style-type: none"> Dar educación sobre alimentación y estilo de vida saludable para mantener el peso normal.
Entre 25.0-29.9	Sobrepeso	<ul style="list-style-type: none"> Referir al médico y al nutricionista para evaluar las causas del sobrepeso, enfermedades asociadas y definir un plan de tratamiento. Referir al nutricionista para elaborar un plan nutricional para alcanzar un peso normal Aumentar la actividad física.
De 30.0 ó mayor	Obesidad	<ul style="list-style-type: none"> Referir al médico y al nutricionista para evaluar las causas del sobrepeso, enfermedades asociadas y definir un plan de tratamiento. Referir al nutricionista para elaborar un plan nutricional para alcanzar un peso normal. Aumentar la actividad física.

Fuente: Incap, 2003.



Un ejemplo de este cálculo es:

Si un adulto tiene:	El cálculo del IMC es:	El resultado obtenido es:	Se clasifica como:
Peso= 81.5 Kg Talla= 1.62 m	$\frac{81.5}{1.62 \times 1.62}$	$\frac{81.5}{2.62} = 31.1$	Adulto con obesidad



2 Indicadores de riesgo nutricional en la edad adulta

Dado que en Costa Rica los problemas de sobrepeso y obesidad en adultos van en aumento, es importante determinar en los adultos aquellos factores de la dieta y el estilo de vida que aumentan el riesgo de obesidad. Estos indicadores de riesgo nutricional son:



Factores de riesgo de sobrepeso y obesidad



- Alto consumo de energía (calorías).
- Alto consumo de harinas y azúcares.
- Alto consumo de grasa y alimentos fritos.
- Bajo consumo de frutas y vegetales.
- Bajo consumo de cereales integrales y leguminosas.
- Bajo consumo de lácteos.
- Bajo consumo de proteínas de alto valor biológico como carnes de res, pollo, pescado, lácteos y huevo.



Fuente: Brown, 2008.

- Consumo de comidas que tienen alto consumo de grasas más de 3 veces por semana.
- Omisión del desayuno, meriendas y/o tiempos de comida principales.
- Adopción de dietas “de moda” que sean hipocalóricas y nutricionalmente desequilibradas.
- Uso o abuso de suplementos nutricionales y no nutricionales.
 - Sedentarismo .
 - Estrés laboral.
 - Alcoholismo.

Fuente: Brown, 2008.



3

Recomendaciones para adultos con peso normal



- Consumir frutas frescas cada día.
- Consumir vegetales frescos cada día.
- Consumir cereales y leguminosas como arroz, frijoles, lentejas, garbanzos y pasta.
- Consumir lácteos cada día como leche, queso y yogur.

Fuente: INCAP, 2003.





- Consumir de 1 a 2 alimentos fuente de proteína de alto valor biológico como carnes de res, pollo, pescado y huevo.
- Limitar el consumo de grasa y alimentos fritos a un máximo de 3 veces por semana.
 - Comer en familia.
- Realizar el desayuno todos los días.
- Realizar almuerzo y cena y al menos dos meriendas entre esas comidas.
- Realizar al menos 30 minutos de actividad física al menos 5 veces por semana.



Fuente: INCAP, 2003.

Según las Guías Alimentarias para Costa Rica 2009, las recomendaciones para alimentarse saludablemente son:

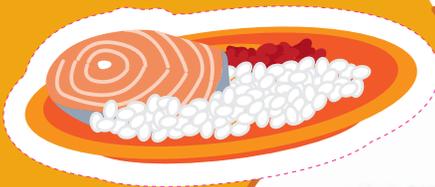
1

Recomendación
Mantenga una alimentación
variada, higiénica y natural

Descripción

- Una alimentación variada aporta todos los nutrientes que el cuerpo necesita para su buen funcionamiento.

- El círculo de la Alimentación Saludable nos ayuda a seleccionar los alimentos para tener una alimentación balanceada, los cuales se agrupan según su contenido de sustancias nutritivas.



CÍRCULO DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Vegetales y frutas



Productos de origen animal



Grasas y azúcares



Cereales, leguminosas y verduras harinosas





2

Recomendación
Mantenga un peso
que beneficie
su salud

Descripción

- Para tener un peso que beneficie su salud debe existir un balance entre el consumo de alimentos y el gasto de energía mediante la actividad física diaria.
- El peso adecuado está relacionado con la estatura, edad, género y la actividad física que realiza una persona.

3

Recomendación
Coma arroz y frijoles,
son la base de la alimentación
diaria

Descripción

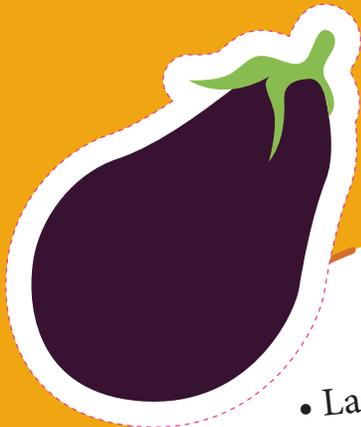
- Este grupo de alimentos proporciona carbohidratos que dan energía para hacer funcionar el cuerpo, y proteínas que sirven para construir y reparar tejidos.

- Es importante comer leguminosas y cereales lo menos refinados posible (cereales integrales) que proporcionan más fibra, vitaminas del complejo B y minerales como hierro, potasio y zinc.



4

Recomendación
Consuma al menos 5 porciones al día, entre frutas y vegetales frescos



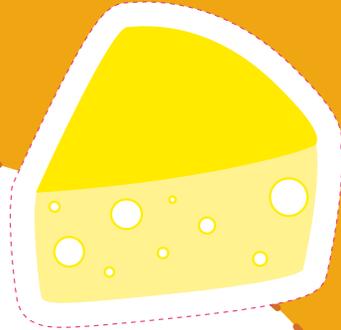
Descripción

- Las frutas y vegetales tienen nutrientes esenciales como vitaminas y minerales, además contienen fibra, antioxidantes y otras sustancias que aumentan las defensas, ayudan a prevenir enfermedades del corazón, el cáncer, la obesidad, favorecen un envejecimiento saludable y previenen la aparición de cataratas.
- Las frutas y vegetales de todos los colores son buenos para la salud. Para obtener todos los beneficios de estos alimentos, se recomienda consumir frutas y vegetales de diferentes colores cada día.
- Las frutas y los vegetales se pueden comer juntas o separadas en diferentes momentos del día.



5

Recomendación
Seleccione alimentos
de origen animal bajos
en grasa



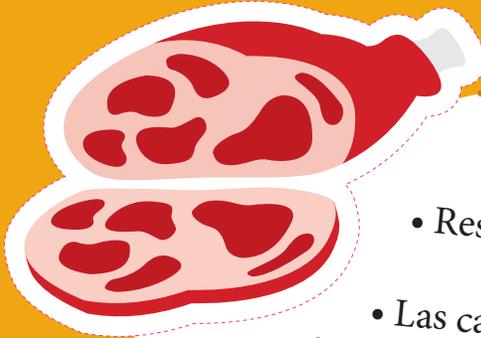
Descripción

- Los alimentos de origen animal incluyen los productos lácteos, las carnes y los huevos.

Los lácteos son:

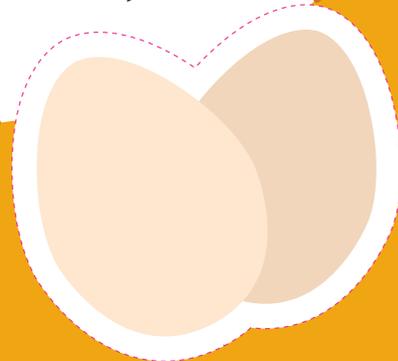
- Leche, yogur y queso.
- Se deben consumir porque son la mejor fuente de calcio, necesario para fortalecer los huesos y dientes.
- Además contienen proteínas de muy buena calidad, vitaminas y minerales.



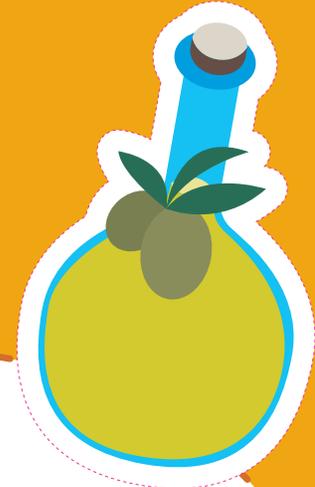


Las carnes incluyen:

- Res, cerdo, pollo, pescado y otras.
- Las carnes son fuente de proteína de buena calidad, que ayuda a la construcción y regeneración de tejidos y células de nuestro cuerpo.
- También nos aportan vitaminas del complejo B, entre otras, y minerales como el hierro para la prevención de la anemia.
- El huevo: es otra opción de alto valor nutritivo entre los alimentos de origen animal, por contener proteína de buena calidad, hierro y vitamina A.



6 Recomendación Elija grasas saludables



Descripción

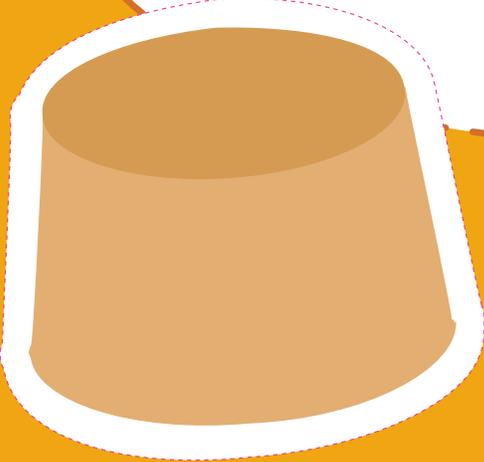
- Las grasas saludables son las insaturadas, que están generalmente en estado líquido a temperatura ambiente, como los aceites vegetales: aceite de canola, oliva, maíz, girasol y soya; también alimentos como aceitunas y aguacate contienen grasa insaturada.
- Las grasas menos saludables son las grasas saturadas, las cuales son sólidas a temperatura ambiente y se obtienen de: alimentos de origen animal (carne, leche entera y quesos grasos), así como de aceites vegetales que han sido procesados como la manteca y la margarina (repostería). También el aceite de coco y de palma, aunque son líquidos, son grasas saturadas. Estas grasas si se consumen en exceso pueden aumentar los niveles de colesterol.





7
Recomendación
Coma menos azúcares

Descripción

- El azúcar proporciona energía, sin embargo el exceso se almacena en forma de grasa en el organismo, lo que puede ocasionar problemas de salud como obesidad, diabetes y enfermedad cardiovascular.
 - Los azúcares están presentes en: el azúcar blanco, el azúcar moreno, repostería, la tapa de dulce y la miel de abeja, todos los productos y preparaciones que los contengan.
- 

8

Recomendación
Tome agua todos los días



Descripción

- El agua es esencial para la vida. Se encuentra en la sangre y en otros líquidos del cuerpo, formando aproximadamente un 60% del peso corporal en el adulto.
- El organismo pierde diariamente entre dos y cuatro litros de agua principalmente mediante cuatro vías: sudor, respiración, orina y heces.
- Esta debe ser restituida tomando líquidos todos los días.



9

Recomendación
Haga actividad física
todos los días

Descripción

- Realice al menos 30 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada (que lo hace respirar un poco más fuerte de lo usual pero, aún le permite hablar mientras hace ejercicio), como caminar, bailar, nadar, andar en bicicleta, subir escaleras, hacer el jardín, pasear el perro, lavar el carro, entre otras.



10

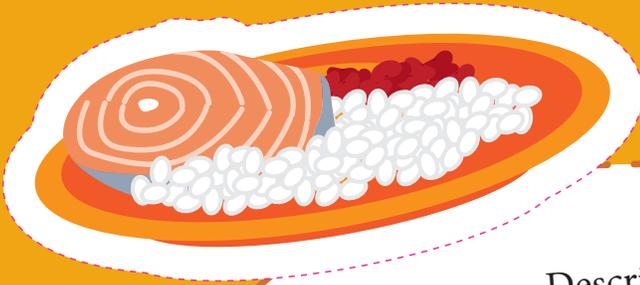
Recomendación
Comparta los momentos
de alimentación en un
ambiente tranquilo

Descripción

- Para una buena digestión y aprovechamiento de los alimentos es importante hacer las comidas en un ambiente tranquilo y en compañía agradable.
- Hacer los tiempos básicos de comida acompañado de la familia, amigos y compañeros, de manera que sea un espacio de socialización y descanso.



11



Recomendación
Disminuya el
consumo de sal

Descripción

- Una alimentación baja en sal reduce la presión arterial en personas hipertensas.
- Existe una posible asociación entre el consumo alto de sal y el cáncer gástrico.
- Consumiendo menos sal, se puede evitar la pérdida de calcio en los huesos. Los huesos con más calcio tienen menor riesgo a osteoporosis.
- La cantidad de sal recomendada por persona por día es de una cucharadita rasa (5g), distribuida en todos los alimentos consumidos durante el día.



Consejos

Evitar el consumo de alimentos fritos, como pollo frito, papas o tortillas tostadas entre otros.



Evitar el consumo de golosinas altas en azúcar, como postres, chocolates, frutas en almíbar.



Evitar el consumo de jugos envasados y bebidas gaseosas altos en azúcar.



Preparar postres con frutas frescas, no le agregue azúcar, ni mieles.



En su tiempo libre organice con su familia o amigos actividades al aire libre, como caminatas, juegos tradicionales o paseos en bicicleta.



Utilice condimentos naturales como: orégano, tomillo, ajo, cebolla, para darle sabor a sus comidas.



No lo olvide, antes de iniciar una dieta, consulte a un profesional en nutrición.

Mitos y realidades



“Comer limón antes de la comida o tomar agua caliente disminuye la grasa del cuerpo y ayuda a adelgazar”

Ni el limón, ni ningún otro alimento tienen la propiedad de disminuir la grasa, las personas adelgazan o engordan de acuerdo a la cantidad de calorías que ingieran y a las que gasten a lo largo del día.

“Los alimentos integrales no engordan”

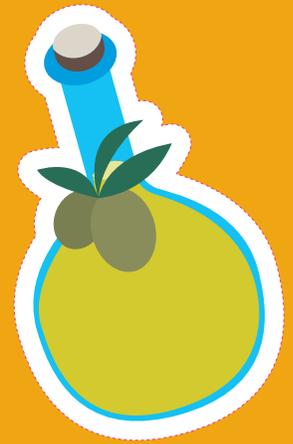
Los alimentos integrales aportan prácticamente la misma cantidad de calorías que los refinados, la diferencia está en que los integrales aportan fibra que ayuda a reducir el colesterol y evitan el estreñimiento.





“Los alimentos light pueden ser consumidos en grandes cantidades ya que no engordan”

Los alimentos light tienen calorías, por lo que no deben utilizarse en exceso



“El aceite de oliva no engorda”

El aceite es 100% grasa, si lo consume en exceso puede ocasionar un aumento del peso corporal.

“El pan tostado tiene menos calorías que el pan sin tostar”

Al tostar el pan sólo se le extrae el agua, pero no modifica su aporte calórico.





“Si la persona suda mucho quemara grasas y baja de peso fácilmente”

La única manera de quemar grasa es con una dieta baja en calorías y realizando actividad física. Al sudar, sólo se pierde líquido.



“Las personas adultas no deben consumir leche”

La leche es necesaria en todas las etapas de la vida, y más aún, en la edad adulta. Mucha gente deja de tolerar la leche por la falta de consumo de la misma. En ese caso elegir una leche deslactosada, pero nunca dejar de consumirla.

