

Alimentación en el Adulto mayor

La alimentación en el adulto mayor debe ser:



Equilibrada, variada y gastronómicamente aceptable



Consumir alimentos variados que contengan macro y micronutrientes



Consumir carnes blancas y rojas magras, productos lácteos para un buen aporte de calcio

Modelo de Alimentación

Los requerimientos energéticos para los adultos mayores oscilan entre 1.600-1.700 kilocalorías/día para la mujer y 2.000 kilocalorías/día para el hombre distribuidas de la siguiente manera:

1. Proteínas

El aporte debe de ser suficiente para poder mantener la masa muscular, introducir proteína de alto valor biológico como productos lácteos y derivados y carnes magras.



2. Carbohidratos

Son recomendables los carbohidratos complejos y conviene disminuir el consumo de azúcares simples, debido a la alta prevalencia de diabetes en esta población. Se recomienda el consumo de alimentos ricos en fibra, ya que contribuye a una mejor salud intestinal como, por ejemplo, frutas y verduras, granos.



3. Grasas

Se recomienda que el aporte de grasas sea de tipo insaturadas ya que aportaran omega 3,6 y 9 para prevenir enfermedades cardiovasculares como el aguacate, semillas de girasol, nueces, pescados como el salmón y atún.



Recomendaciones

Consumir leche y sus derivados descremados. Se recomienda la leche descremada y quesos bajos en grasas como el requesón.

