



NUTRICIÓN

necesidades
que cambian
con la edad



1

INTRO

Los signos físicos externos del envejecimiento son obvios (articulaciones más rígidas y arrugas visibles). Pero también se producen transformaciones internas en el cuerpo que son menos perceptibles, como el cambio en las necesidades nutricionales del organismo.

Durante los años dorados, estas necesidades de nutrientes cambian mucho, y ser capaz de adaptarse a ellas es esencial para un proceso de envejecimiento saludable.





HIERRO

Después de la menopausia, es probable que necesites menos hierro. Esto se debe a que, cuando ya no se pierde sangre durante la menstruación, los niveles de hierro circulante se mantienen más constantes (por lo que es necesario reponerlo menos en la dieta).

Sin embargo, algunas personas mayores pueden ser propensas a la deficiencia de hierro debido a problemas de absorción o a la falta de apetito.

Arréglalo: Habla con un médico o con un dietista titulado sobre los alimentos que puedes consumir que contienen hierro y sobre si podrías necesitar o no un suplemento.



3

AGUA

Tomar suficiente agua es esencial para que el cuerpo funcione correctamente, ya que ayuda a mantener las articulaciones lubricadas y a regular la temperatura corporal, entre otras cosas. Por ello, la deshidratación (que es una causa común de hospitalización en las personas mayores) puede suponer un peligroso riesgo para la salud.

La deshidratación puede producirse en las personas mayores por una menor sensibilidad a la sensación de sed, la tendencia a beber menos líquido para reducir las visitas al baño cuando se trata de problemas de movilidad o de incontinencia urinaria.

Solución: Beber agua o líquidos a lo largo del día aunque no se tenga sed.



4

CALORÍAS

La ralentización del metabolismo es la principal razón por la que el cuerpo necesita menos calorías a medida que se envejece. Esta disminución del metabolismo está directamente relacionada con la pérdida de músculo relacionada con la edad (conocida como sarcopenia).

También existen otros problemas de salud relacionados con la edad que limitan la actividad física por lo que las necesidades calóricas disminuyen con la edad. A su vez, cuantas menos calorías, menos oportunidades de nutrirse correctamente.

Solución: Sea estratégico sobre lo pone en su plato. Comer alimentos densos en nutrientes (centrándose en estos nutrientes para la longevidad) te ayudará a obtener las vitaminas y minerales esenciales.



5

APETITO

Esto va unido a la disminución del metabolismo.

Además, ciertos medicamentos, problemas de salud y cambios en el gusto pueden contribuir a sentir menos hambre (o a llenarse más rápido) cuando se es mayor. Una vez más, el problema es que si no comes lo suficiente, podrían faltarte los nutrientes esenciales que tu cuerpo necesita para mantenerse sano.

Arréglalo: Intenta comer pequeñas comidas y tentempiés a lo largo del día. Si estás perdiendo peso sin quererlo, es conveniente que consultes con una nutricionista para comer a pesar de no tener hambre.





ABSORCIÓN DE NUTRIENTES

A medida que se envejece, la capacidad de absorber y utilizar ciertos nutrientes se vuelve menos eficaz. Esto se debe en parte a que el cuerpo produce menos sustancias digestivas, explica. Por ejemplo, las personas mayores pueden tener problemas para absorber la vitamina B12 debido a la disminución de la acidez estomacal.

Asimismo, algunos medicamentos alteran la forma en que se absorben o metabolizan los nutrientes. Los anticonvulsivos, por ejemplo, pueden reducir la absorción del folato.

Solución: A veces, el simple hecho de comer más cantidad de ciertos alimentos puede ayudar a satisfacer las necesidades de nutrientes.



*"build a body
you want
living in"*