



CAPÍTULO 6 - ¿QUE DEBO COMER?

Su cuerpo necesita combustible para poder hacer ejercicios y otras actividades físicas, y ese combustible viene de los alimentos. Comiendo los nutrientes correctos en una dieta balanceada ayuda a construir músculos y energía. ¿Pero qué significa una 'dieta balanceada'? ¿Qué se debe comer, y exactamente cuánto se debe comer?

El diagrama mostrado aquí es la pirámide de comida del

Piramide Alimenticia

Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos. Si lo usa como una guía, estará siguiendo una dieta balanceada. La pirámide alimenticia le dice cuántas porciones de cada tipo de comida debe comer por día. También hemos incluido un gráfico que le explica, exactamente, que se considera como una porción de cada tipo de comida. Si usted usa la pirámide alimenticia como una guía, puede ayudarle a prevenir o atrasar algunas de las enfermedades asociadas con el envejecimiento. Por ejemplo, comiendo menos comidas grasosas, reducirá el riesgo de enfermedades cardiovasculares asociadas con la presión alta.

Aumentando la cantidad de frutas y verduras que come, reducirá el riesgo de tener algunos tipos de cáncer.

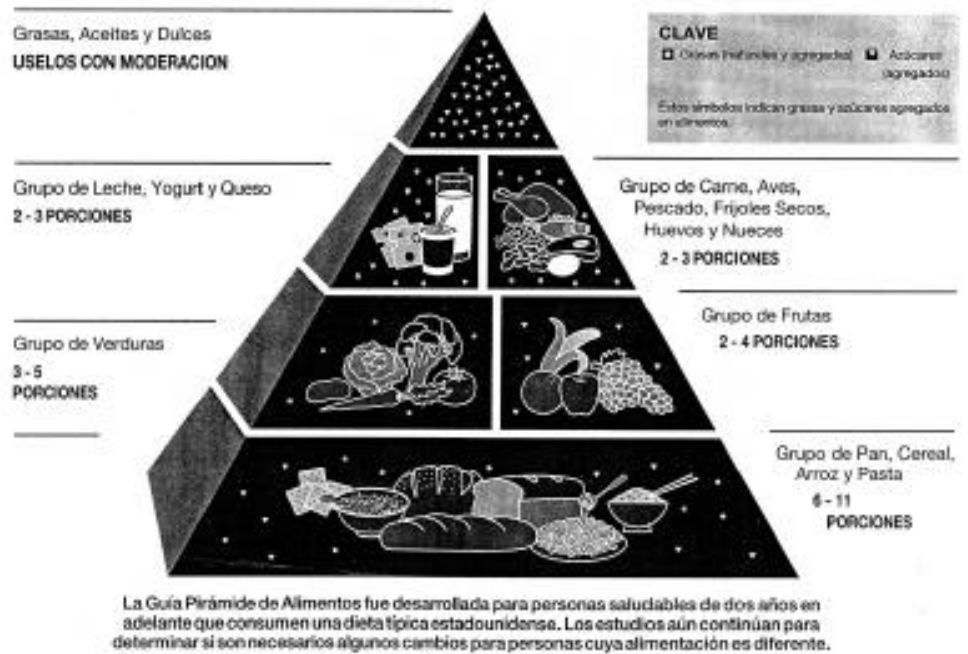
Mirando esta guía alimenticia, verá que la parte más grande de las calorías que consume cada día deberán venir de cereales, y la cantidad menor deberá venir de grasas, aceites, y dulces. Las guías alimenticias ponen un gran énfasis en verduras y frutas, restando la importancia de carnes y productos lácteos.

Algunas personas en la tercera edad están bajo dietas restringidas por ciertas condiciones de salud. La enfermedad renal es simplemente un ejemplo de una condición que a menudo requiere restricciones de ciertas comidas o fluidos. Si su médico o experto en nutrición le ha pedido que siga un régimen alimenticio, por favor siga su consejo.

Envejeciendo con buena salud

Frecuentemente, la gente se decide a hacer ejercicio y a comer una dieta balanceada porque quieren controlar su peso. Para mucha gente, estos hábitos saludables resultan en la pérdida de peso... pero esto es sólo una parte de vivir con buena salud. El ejercicio y una dieta saludable no necesariamente lo harán delgado, pero aunque no lo hagan más delgado, pueden ayudar a ponerlo más saludable. Por ejemplo, un estudio mostró que los hombres obesos que estaban físicamente en forma tenían una tasa de mortalidad inferior que los hombres del peso normal, que no estaban físicamente en forma. Eso no quiere decir que ser demasiado pesado esté bien ya que la obesidad trae muchos riesgos de salud. Lo que quiere decir es que es muy importante mantenerse físicamente en forma.

El ejercicio y una dieta saludable son solo una parte para ponerse físicamente en forma. Piense también en otros cambios de estilo de vida que usted puede hacer. Por ejemplo, fumar contribuye a una variedad de enfermedades serias y puede impedir que haga ejercicios. Lo mismo sucede con el consumo excesivo de alcohol. Conjuntamente, los hábitos como el ejercicio, una dieta balanceada, y dejar de fumar le ayudarán a lograr lo que deseamos para usted: Envejecer con buena salud.



Los suplementos nutritivos: Costosos y no necesariamente útiles

Los suplementos son de ayuda para algunas personas de edad avanzada que no pueden comer todos los nutrientes que les hace falta - como vitaminas y minerales. Recientemente, sin embargo, algunos nuevos tipos de suplementos han estado apareciendo en las tiendas aunque no se haya demostrado que mejoran la salud o que sean seguros para el organismo.

Una dieta balanceada es la mejor forma para la mayoría de las personas activas en la tercera edad para obtener los nutrientes que necesitan. Pero la industria del mercadeo y la publicidad hacen un buen trabajo en convencer a la gente que ellos necesitan suplementos nutritivos caros, sin demostrar que son útiles, necesarios, o libre de riesgos. Algunos de estos reclamos dan la impresión que ciertos suplementos pueden restaurar la energía y la fuerza juvenil.

Por ejemplo, un persuasivo empleado en una tienda de alimentos dietéticos recientemente aconsejaba a un comprador interesado en hacer ejercicio, que debería comprar ciertos suplementos a un costo de casi \$70 por mes para aumentar su energía y su habilidad de desarrollar músculos. Los suplementos incluían un polvo de proteínas y una píldora de vitamina mineral, conteniendo los mismos ingredientes - y algunas otras sustancias de dudosa capacidad para desarrollar músculos o energía en gente de edad avanzada - encontrados en vitaminas genéricas disponibles a menor costo en cualquier farmacia de barrio.

Este comprador de 75 años de edad había seguido por años una dieta excelente basada en la pirámide de comida USDA, y realmente no necesitaba estos suplementos.

A nadie le gusta gastar dinero sin necesidad, pero para personas en la tercera edad con un ingreso limitado - el seguro social, por ejemplo - esos gastos innecesarios pueden privarles de cosas que ellos realmente necesitan (comidas ricas en nutrientes, por ejemplo). Además, demasiada proteína exige mucho de los riñones y puede bajar los niveles de calcio. Aunque las proteínas, las vitaminas, y los suplementos minerales son beneficiosos para aquellos que verdaderamente los necesitan; las dosis excesivas pueden tener efectos secundarios dañinos.

Otro empleado en otra tienda de alimentos dietéticos le dijo al mismo comprador que, si planeaba hacer ejercicios, debería comprar un polvo hecho de proteína, vitaminas, y minerales que costaba \$19 por 10 porciones. Tomándolo una vez al día, eso sale casi \$60 al mes. Una de las razones para tomar este suplemento, que el empleado le dijo, era porque contenía el mineral potasio, y "la gente de edad avanzada lo necesita más de eso".

Tomado tal como es sugerido en la etiqueta, el suplemento no hubiera perjudicado a nuestro intrépido comprador. Pero si puede haberle perjudicado el consejo del vendedor que sonaba como si fuese una sugerencia científica comprobada. La sobredosis de potasio puede resultar en una pulsación irregular del corazón e incluso la muerte.

Para la mayoría de las personas de edad avanzada, los suplementos de multivitaminas minerales aprobados por la FDA que contienen potasio están bien, si son tomados como se recomienda. Sería virtualmente imposible que existiera una sobredosis de potasio con comidas que naturalmente tienen ese mineral básico. Hay sin embargo, personas que realmente necesitan suplementos de potasio, prescritas por un médico para condiciones médicas específicas y en cantidades muy específicas, cuidadosamente controladas. El punto que hacemos aquí

es, que cualquiera puede decir cosas que suenen científicas, pero no necesariamente quiere decir que esos reclamos sean verdaderos o libres de riesgos. Esta advertencia es especialmente importante para la gente que está en dietas con restricciones especiales - la gente con alguna enfermedad renal, infarto, o la diabetes, por ejemplo.

Tenga cuidado - y consulte con su médico antes de gastar su dinero comprando suplementos que prometen restaurar la energía y la fuerza juvenil.

¿Qué es una "porción"?

En Panes, Cereales, Arroz y Pasta

1 rebanada de pan
1/2 taza de cereal, arroz o pasta cocidos.
1 onza de cereal seco

En Frutas

1 fruta entera de tamaño mediano
3/4 de taza de jugo



1/2

taza de fruta enlatada

En Verduras

1/2 taza de verduras cocidas
1 taza de ensalada mixta

En Leche

1 taza de leche
8 onzas de yogur 1-1/2 a onzas de queso

¿Cuántas porciones diarias necesita?			
	Mujeres y algunas personas mayores	Niños, mujeres adolescents, mujeres activas, la mayoría de los hombres	Varones adolescents y hombres activos
Grupo de panes	6	9	11
Grupo de verduras	3	4	5
Grupo de frutas	2	3	4
Grupo de leche	*2-3	*2-3	*2-3
Grupos de carnes	2	2	3

** Las mujeres embarazadas o alimentando bebés a pecho, los adolescents y los adultos jóvenes hasta la edad de 24 años necesitan tres porciones.*



Carne, Aves, Pescado, Frijoles Secos, Huevos y Nueces

3 onzas de carne cocida, aves o pescado (3 onzas de carne equivalen aproximadamente al tamaño de una baraja)

1/2 taza de frijoles cocidos o dos cucharadas de mantequilla de cacahuete (maní) o 1 huevo equivalen a 1 onza de carne (alrededor de 1/3 de una porción)



En Grasas, Aceites y Dulces Uselos con moderación En el extremo superior de la Pirámide están las grasas, los aceites y los dulces. Estos son alimentos como aderezos para ensaladas, crema, mantequilla, margarina, azúcares, sodas y dulces. Consuma estos con moderación porque tienen muchas calorías proporcionadas por la grasa y los azúcares, pero pocos nutrientes.

¿Cuál es el Mejor Consejo en Cuanto a la Nutrición?

El mejor consejo es seguir las Guías Alimenticias para estadounidenses. Estas son siete guías para una dieta saludable: consejos para estadounidenses saludables de 2 años de edad y mayores. Al seguir las Guías Alimenticias puede disfrutar de mejor salud y disminuir su riesgo de contraer ciertas enfermedades. Estas guías, desarrolladas juntamente por el Departamento de Agricultura (USDA) y el Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS), son las mejores y las más actuales consejos científicos en nutrición que forman la base de la política federal sobre la nutrición.



LAS GUIAS ALIMENTICIAS PARA LOS ESTADOUNIDENSES

CONSUMA UNA VARIEDAD DE ALIMENTOS para obtener la energía, las proteínas, las vitaminas, los minerales y las fibras que necesita para la buena salud.

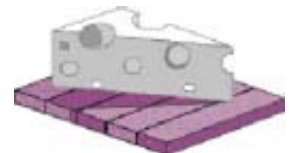


MANTENGA UN PESO SALUDABLE para disminuir su riesgo de tener la presión alta, enfermedades cardíacas, apoplejía, ciertos tipos de cáncer y el tipo más común de diabetes.

SELECCIONE UNA DIETA BAJA EN GRASAS, GRASAS SATURADAS Y COLESTEROL para disminuir el riesgo de ataques cardíacos y ciertos tipos de cáncer.

Puesto que la grasa contiene más del doble de las calorías que la misma cantidad de carbohidratos o proteínas, una dieta baja en grasa puede ayudarle a mantener un peso saludable.

SELECCIONE UNA DIETA ABUNDANTE EN VERDURAS, FRUTAS Y PRODUCTOS DERIVADOS DE GRANOS, que proporcionan vitaminas, minerales, fibras y carbohidratos complejos y que pueden ayudarle a reducir la ingestión de grasas.



CONSUMA AZUCARES SOLO CON MODERACIÓN. Una dieta con mucha azúcar contiene demasiadas calorías y pocos nutrientes para la mayoría de las personas y puede contribuir a deterioro de los dientes.

CONSUMA SAL Y SODIO SOLO CON MODERACIÓN para ayudar a disminuir su riesgo de presión alta.

SI TOMA BEBIDAS ALCOHÓLICAS, HÁGALO CON MODERACIÓN. Las bebidas alcohólicas

proveen calorías pero poco o ningún nutriente. El consumo de alcohol también es la causa de muchos problemas de salud y accidentes, y puede llevar a la adicción.

Resumen de capítulo

Una dieta balanceada es importante para todo el mundo, incluyendo personas de edad avanzada. Para saber bien lo que es una dieta balanceada, vea la pirámide de alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos en este capítulo. La guía dice que la parte más grande de las calorías que uno consume cada día deberían venir de comidas basadas en granos; el grupo que le sigue son las verduras y frutas; después el pescado, las aves, las carnes, y los productos lácteos.

Mientras menos grasas, aceites, y dulces usted coma, tanto mejor. La mejor forma de obtener los nutrientes que necesita es a través de una dieta saludable, no a través de suplementos caros que quizás no necesite. Los alimentos enteros proveen muchos nutrientes conocidos, y aún otros todavía por descubrir. Usted podrá leer o escuchar muchos reclamos convincentes, que suenan muy científicos acerca de suplementos nutritivos como las mega-vitaminas y los minerales, pero no todos ellos se basan en descubrimientos científicos concretos. Algunos suplementos pueden ser de ayuda en ciertas situaciones, pero hay otros que pueden causar efectos secundarios dañinos. Antes de tomar suplementos de cualquier tipo, consulte con su médico.

Si su médico o su experto en nutrición le ha recomendado que coma o que evite ciertas comidas o fluidos por alguna condición médica, por favor siga su consejo.

Actividad

Calorías Quemadas

Estar sentado

20 - 25



Lo que se sabe

¿ Sabía usted que su cuerpo utiliza la vitamina D para absorber el calcio que ayuda a fortalecer los huesos y prevenir fracturas? La vitamina D se produce en la piel después de estar expuesta al sol. La cantidad de vitamina D producida varía de acuerdo con la hora del día, estación del año, latitud, y color de piel. Hay estudios que demuestran que la producción de la vitamina D disminuye en personas de la tercera edad, y pueden necesitar suplementos de vitamina D para asegurar una ingestión diaria entre 400 y 800 IU (unidades internacionales).

Consejos: Los alimentos con la mayor fuente de vitamina D son los lácteos fortificados con vitamina D, huevos, pescado de mar, hígado, y verduras verdes oscuras. Algunos suplementos de calcio y la mayoría de complejos vitamínicos contienen vitamina D. Léa las etiquetas para averiguar cuanto contiene cada uno.

Precaución: Dosis masivas de vitamina D pueden ser perjudicial y no se recomiendan.

Caminar	60 - 75
Montar en bicicleta	90 - 115
Correr	145 - 180
Nadar	145 - 180

(15 minutos)

(Estos números se basan en las observaciones hechas en mujeres y hombres sanos de mediana estatura.)