

NUTRICIÓN POR ETAPA DE VIDA

ALIMENTACION DEL ADULTO (de 20 a 59 años)

En esta etapa ya no existen las elevadas demandas energéticas y nutritivas de las anteriores, siendo estas necesidades sensiblemente menores en relación con el peso corporal, y dependen, entre otros factores, de la edad, el sexo, actividad que realiza el adulto, complexión (fuerte, mediana, delgada), metabolismo y el grado de actividad física.



En el inicio de la pubertad y hasta el final de la adolescencia es cuando se produce el crecimiento más rápido de la masa ósea, y desde ese momento hasta los 30 años aproximadamente se produce la consolidación del hueso. El aporte adecuado de calcio a través de la alimentación, va a suponer un factor importante como prevención de la osteoporosis (descalcificación del hueso) a lo largo de la vida.

En la mujer, las necesidades de hierro y ácido fólico son mayores que en el hombre y las necesidades de nutrientes en el período del embarazo y lactancia se acentúan aún más. En esta etapa de la vida de la mujer se produce un aumento de las necesidades nutricionales, para cubrir el crecimiento y desarrollo del feto, del lactante, y los cambios experimentados en la estructura y el metabolismo de la madre.

La promoción de la actividad física practicando algún ejercicio, deporte o simplemente haciendo una caminata de 30 minutos diariamente, son elementos complementarios para una nutrición saludable en cualquier etapa de la vida adulta. Igualmente hay que tomar en cuenta la higiene en la preparación de los alimentos.

Todas las dietas, en las distintas etapas de vida, deben basarse en moderación, variedad y balance. Cualquier alimento sano, cuando se come en gran cantidad, puede originar problemas. Siempre son malos los excesos. Las cantidades moderadas de alimentos ayudan a controlar la ingesta calórica. Si en un momento dado se realiza una gran comida, debe aceptarse que la siguiente sea más moderada.

Para los adultos es importante algunos alimentos y nutrientes:

Grasas

Las grasas son alimentos esenciales para la salud. Son fuente de energía y permiten al organismo absorber, transportar y almacenar las vitaminas liposolubles A, D, E y K. Los alimentos que contienen grasas son necesarios debido a que proporcionan "ácidos grasos esenciales". Así, los lípidos de algunos pescados son fuentes ricas de ácidos grasos, junto con los ácidos grasos polisaturados tales como el ácido linoleico y el ácido araquidónico, deben ser aportados en la dieta.

Sin embargo, demasiada grasa, especialmente saturada, puede producir efectos adversos sobre la salud y aumenta el riesgo de desarrollo de aterosclerosis y sus problemas relacionados

NUTRICIÓN POR ETAPA DE VIDA

ALIMENTACION DEL ADULTO (de 20 a 59 años)

Carbohidratos

Los carbohidratos pueden considerarse en "simples" y "complejos". Los carbohidratos "simples" o azúcares se encuentran en el azúcar de mesa, frutas, dulces, bebidas no alcohólicas, zumos de fruta, miel, jaleas y jarabes. Los "complejos", que se localizan en los vegetales, son, principalmente, almidones y fibras, éstas se encuentran en alimentos como los cereales y las verduras. Si para comer se elige pan, pastas y otros cereales integrales se favorece el aumento de fibra en la ingesta.

Tanto los carbohidratos "simples" como los "complejos" proporcionan la misma cantidad de energía.

Sal

La sal es un alimento compuesto de sodio y de cloro, importantes minerales que ayudan al organismo a mantener el equilibrio electrolítico y a regular la presión arterial. La limitación de la ingesta de sal en la dieta, en aquellos individuos sensibles a este alimento, puede reducirles el riesgo de presentar hipertensión.

Calorías

Lo recomendable es ingerir 1.500 calorías al día, pues la mayoría de las personas sólo pueden obtener un 50% de las recomendaciones nutricionales.

La meta, como idea general, debe ser la de comer alimentos sanos que conlleven una cantidad calórica total que o bien mantenga el peso corporal, o bien consiga un peso ideal durante un período de tiempo razonablemente largo. Cantidades calóricas demasiado bajas o que hagan perder mucho peso, no pueden proporcionar niveles adecuados de nutrientes.

Conviene conocer el tamaño de la denominada **porción de los alimentos** con objeto de poder deducir, aunque sea de forma aproximada, la cantidad de calorías que su ingesta proporciona.

Algunos ejemplos de porciones:

- a) De 75 a 100 gramos de carnes
- b) Una fruta de tamaño mediano
- c) Un tazón de verduras crudas en pequeños trozos
- d) Un vaso de leche

En las diferentes comidas es importante buscar **variedad**, significa comer una mezcla de alimentos dentro de los distintos grupos y de cada tipo y debe equilibrarse a lo largo de una semana. Por ejemplo, tratar de comer al menos de 20 a 30 alimentos básicos a la semana, menos de 10 fuentes biológicas aportan una variedad inadecuada de nutrientes. Idealmente deberían ser, unos 40 o incluso más.

Hoy los nutricionistas siguiendo la teoría antioxidante, dedican últimamente gran atención a las frutas y a las verduras porque contienen



NUTRICIÓN POR ETAPA DE VIDA

ALIMENTACION DEL ADULTO (de 20 a 59 años)

componentes saludables para los humanos, tales como las vitaminas C y E, los carotenoides (beta-caroteno, luteína y licopeno), los flavonoides (compuestos fenólicos presentes en manzanas, cebollas y algunas bebidas como té, cacao y vino rojo), y los fitoestrógenos (isoflavonas y lignanos)

Los cereales integrales deben consumirse en la mayoría de las comidas. El cuerpo necesita carbohidratos principalmente para proporcionar energía. Las mejores fuentes de carbohidratos son los granos enteros, ya que aportan en las capas externas, el salvado, y en las internas, el germen, además del almidón, que es rico en energía. Este tipo de alimentos favorece el mantenimiento de niveles normales de glucosa y de insulina en sangre, lo que evita la sensación de hambre, y previene el desarrollo de diabetes tipo 2.

Los aceites vegetales son buenas fuentes de grasas no saturadas y entre ellas se incluyen los aceites de aceituna, soja, maíz, girasol y otros. También son buenas grasas las de algunos pescados tales como truchas, anchoveta, salmones, sardinas y arenques. Estas grasas no solamente mejoran los niveles sanguíneos del colesterol, sino que al parecer protegen al corazón frente a las arritmias graves.

Las frutas y las verduras contienen una serie de compuestos conocidos como fitonutrientes que favorecen un buen funcionamiento orgánico y disminuyen el riesgo de procesos perjudiciales tales como la cardiopatía isquémica, el desarrollo de cánceres, las cataratas y degeneración macular, entre otros. Las verduras deben comerse abundantemente de 2 a 3 porciones de frutas, cada día.

Los pescados, aves de corral, y huevos son fuentes de proteína y no contienen grasas saturadas. Se admite que los huevos, que contienen niveles bastante altos del colesterol, no son tan perjudiciales como se creía, debido a la buena proporción de sus ácidos grasos. Estos pueden comerse de 0 a 2 porciones al día.

Los frutos secos y las legumbres son fuentes excelentes de proteína, fibra, vitaminas y minerales. Las legumbres incluyen garbanzos, alubias, lentejas y otras. Muchas clases de frutos secos, tales como almendras, nueces, avellanas y pistachos, contienen grasas insaturadas que pueden entrar en el concepto práctico de sanas. Se recomiendan de 1 a 3 porciones de frutos secos y legumbres al día.

La leche y los productos lácteos han sido siempre considerados una importante fuente del calcio, pero contienen gran cantidad de grasa saturada. Los individuos intolerantes a la leche pueden ingerir calcio con otros alimentos, o con suplementos. La ingesta de leche puede ser de 2 a 3 porciones al día.

La carne roja y la mantequilla son alimentos que contienen grasa saturada, por lo que es recomendable consumirlos tan solo ocasionalmente



NUTRICIÓN POR ETAPA DE VIDA

ALIMENTACION DEL ADULTO (de 20 a 59 años)

Arroz blanco, pan blanco, papas, pastas, y dulces pueden originar aumentos rápidos de la glucemia, hecho que favorece el aumento de peso, la diabetes mellitus, enfermedades cardíacas, y otros trastornos crónicos. Por ello conviene que estos alimentos se consuman con moderación.

Los adultos necesitan beber líquidos, por lo menos 1,5 litros cada día, e incluso más en ambientes de gran calor, o si son individuos físicamente muy activos. El agua de grifo puede ser una buena fuente de líquidos, pero existen otras variedades que pueden también consumirse en razón de su seguridad. Líquidos alternativos son jugos de verduras, caldos, bebidas no alcohólicas, té, café y diversos tipos de leche.

Buscar el Balance

Buscar el equilibrio de la ingesta alimenticia y en de cada tipo de alimento. Si los tamaños de las porciones son razonables, no hay necesidad de eliminar aquellos que la persona los considera sus alimentos favoritos. No existen buenos o malos alimentos, sólo existe buena o mala alimentación. Cualquier alimento puede contribuir al desarrollo de una vida sana.

No es recomendable la obsesión excesiva de comer solamente alimentos orgánicos, o crudos o frescos o cocinados. Es mejor comer una mezcla bien planeada de alimentos naturales, procesados y adecuadamente conservados.

OJO : Comer regularmente

No se debe omitir de forma habitual, alguna de las comidas, ya que lo más probable es que los alimentos no ingeridos, no se compensen en las comidas subsecuentes. Tanto si se hacen tres comidas, o cuatro, o seis mini-comidas, lo conveniente es realizar opciones que puedan significar, en su conjunto, una alimentación adecuada.

No debe olvidarse el desayuno ya que es una comida particularmente importante para proveer energía de procedencia externa al organismo, cuando se inician las actividades físicas.

Actividad física

El ser físicamente activo, por lo menos 30 minutos al día, reduce el riesgo de desarrollar obesidad, cardiopatía isquémica, diabetes mellitus, hipertensión arterial y otras enfermedades. Además, se favorece la resistencia aeróbica, la agilidad y la coordinación de movimientos y, en mujeres, la reducción del número de fracturas de cadera.

Entre las acciones a desarrollar en esta etapa tenemos:

-  Promover el consumo de una alimentación balanceada y variada, en cantidades adecuadas a las necesidades del organismo y adaptada al modo de preparación culinaria de cada familia.
-  Promover el consumo de alimentos ricos en calcio como la leche y derivados, especialmente en las mujeres a partir de los 45 años debido a que su absorción de calcio es menor a esa edad y prevenir osteoporosis.
-  Incentivar el consumo diario de frutas y verduras de la zona y de estación y de preferencia en forma natural.

NUTRICIÓN POR ETAPA DE VIDA

ALIMENTACION DEL ADULTO (de 20 a 59 años)

-  Promover el consumo de carnes magras como el pescado, pollo, cuy, etc., que tienen bajo contenido de colesterol.
-  Promover el consumo de alimentos ricos en hierro de origen animal como el hígado, sangrecita, pescados oscuros, y de origen vegetal como menestras, en las mujeres en edad fértil.
-  Incentivar el consumo diario de pequeñas cantidades de aceites y grasas vegetales como el aceite de oliva, de maíz de girasol, de palma, especialmente en ensaladas, que son saludables, accesibles y reducen el riesgo de problemas cardiovasculares.
-  Promover el consumo de alimentos ricos en fibra como el pan integral, los fideos integrales, las frutas con cáscara o secas para favorecer el tránsito intestinal y prevenir enfermedades digestivas y el cáncer.
-  Promover el consumo de alimentos frescos y evitar el consumo de las llamadas “comidas rápidas”, y embutidos (hamburguesas, hot dog y frituras en general), que tienen un alto contenido de grasas saturadas y colesterol malo o dañino que son perjudiciales para la salud. En lo posible no reutilizar o reciclar el aceite o grasa.
-  Informar y educar sobre el riesgo del consumo de conservas o platos preparados fuera de casa, que pueden conllevar a problemas de contaminación y la disminución del valor vitamínico y mineral de las comidas.
-  Promover el consumo moderado de azúcar y sal en hombres y mujeres (asegurar que la sal esté yodada).
-  Incentivar el consumo de agua segura
-  Promover el consumo moderado de azúcar y sal en hombres y mujeres (asegurar que la sal esté yodada).
-  Incentivar el consumo de agua segura y en cantidades de 2 a 3 litros diarios.
-  Promover el consumo de tres comidas principales, siendo la de la noche un tanto ligera a medida que avanza la edad, pues el gasto de energía es menor y el almacenamiento en el organismo es mayor.
-  Promover actividad física a través de la práctica de algún ejercicio, deporte o simplemente una caminata de 30 minutos tres veces por semana.
-  Restringir el consumo de alcohol y tabaco en mujeres y varones.

FUENTE: Documento Técnico “Modelo de abordaje de Promoción de la Salud. Acciones a desarrollar en el eje temático de Alimentación y Nutrición saludable. Dirección General de Promoción de la Salud 2006.