



NUTRICIÓN Y SALUD EN EL ADULTO MAYOR PREGUNTAS FRECUENTES

1. ¿Qué es un alimento ultraprocesado?

Son productos comestibles altamente procesados (ultraprocesados) que se formulan en su mayor parte a partir de ingredientes industriales, y contienen poco o ningún alimento natural.

2. ¿Cómo reconozco a un alimento ultraprocesado?

De acuerdo a la Organización Panamericana de la Salud (OPS), son presentados como "alimentos" listos para ser consumidos, por ejemplo: sopas enlatadas o deshidratadas, sopas "instantáneas", margarinas, cereales de desayuno, mezclas para pastel, papas fritas, bebidas gaseosas, jugos, galletas, caramelos, mermeladas, salsas, helados, chocolates, fórmulas infantiles, leches para niños pequeños y productos para bebés, barras de "energía", muchos tipos de panes, tortas, postres, pasteles, productos "listos para calentar", y muchos otros tipos de productos de bebidas y "snacks".

3.- ¿Son saludables los alimentos ultraprocesados?

No, lamentablemente se promueven como saludables y por ello muchas veces sustituyen a los alimentos naturales. Los alimentos ultraprocesados son nutricionalmente desequilibrados, con alto contenido energético (calórico) y su consumo puede generar hábitos de consumo o adicción.

4. ¿El plátano engorda porque tiene mucha grasa?

No, las frutas no tienen grasas, están constituidas de azúcares, fibra, vitaminas y minerales. Si consumen al menos una porción de fruta al día, no representa ningún riesgo para el aumento de peso.

5. ¿La tortilla me hace subir de peso?

No, la tortilla en porciones adecuadas no te hace ganar peso. De hecho, es una excelente fuente de calcio.

6. ¿Tomar agua tibia con limón en ayuno me ayuda a "quemar" grasas?

No, tomar ese tipo de infusiones incluso podría lastimar a tu estómago, la disminución de peso debe estar acompañada de una alimentación organizada y planeada, así como de actividad física. Ambas, deben ser prescritas o indicadas por personal de salud capacitado.

7. ¿Estar a dieta significa que debo dejar de comer?

No, la palabra dieta significa lo que comemos "diariamente", y podemos planificar o reorganizar nuestros hábitos de alimentación para mejorar la salud.





- 8. ¿Puedo confiar en lo que me dice un “influencer” o “youtuber” sobre la alimentación?**
Antes de seguir cualquier recomendación que veas en internet, asegúrate de que sean presentados como especialistas en el tema. Por ejemplo: Si es un nutriólogo, puedes buscar en la red su nombre y cédula profesional. Hoy en día se ofrecen cursos de nutrición que duran menos de 6 meses, que no se comparan con una licenciatura que dura 5 años.
- 9. ¿Es malo para la salud comer huevo?**
No, el consumo de huevo no es dañino para la salud, de hecho, es una buena fuente de proteínas y vitamina D (que se encuentra en la yema). Los excesos o las deficiencias son los que causan daño a la salud. Si comes huevo, cocínalo con 1 cucharadita de aceite y procura acompañarlo con verduras.
- 10. ¿Los jugos de fruta industrializados sustituyen a la fruta?**
No, los jugos industrializados están hechos con productos industriales que no pueden sustituir a los nutrientes que de manera natural se encuentran en las frutas como vitaminas y minerales.
- 11. ¿Comer arroz es mejor que la sopa de pasta?**
No, una porción de arroz (1/2 taza) contiene la misma cantidad de calorías que una de pasta (1/2 taza).

