



NUTRICIÓN Y SALUD EN EL ADULTO MAYOR PREGUNTAS FRECUENTES

1. ¿Evitar el desayuno me permitirá perder peso?

R: No, el peso es el resultado del balance entre los alimentos (las kilocalorías que contienen) y la actividad física que realizas (kilocalorías que gastas, utilizas o movilizas)

2. ¿Cómo sé cuál es mi peso ideal?

R: el peso teórico ideal, se determina mediante el Índice de Masa Corporal (IMC) que es el resultado de dividir tu peso en Kg entre el cuadrado de la estatura $IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Estatura (m)}^2}$

3. ¿Puedo hacer ejercicio si tengo Diabetes?

R: Sí, la actividad física moderada tiene grandes beneficios en cualquier persona, en la Diabetes ayuda a tener un mejor control de la glucemia, aumenta el gasto energético y ayuda a mantener un peso adecuado, mejora la sensación de bienestar, ayuda a mantener una buena vascularización de los pies, mejora la vascularización del corazón, ayuda a mantener la tensión arterial dentro de límites normales. El Colegio Americano de Medicina del Deporte recomienda 150 minutos a la semana ó 30 minutos al día.

4. ¿Si hago ejercicio necesito más vitaminas, minerales y proteínas diariamente que una persona sedentaria?

R: No, una alimentación adecuada en cualquier persona, satisface los requerimientos de vitaminas, minerales, proteína y fibra dietética

5. ¿Me puedo hidratar con jugos?

R: No, porque la cantidad de conservadores y azúcares que contienen es muy alta y se debe prestar mucha atención si tenemos Diabetes, el mejor medio de hidratación es el agua

6. ¿Cuánta agua hay que beber al día?

R: Es de 30 ml/kg de peso con un mínimo de 1 litro de agua al día

7. ¿En qué momento debo tomar agua, durante la comida o entre comidas?

R: lo más recomendable es a lo largo del día, para cubrir entre 1.5 a 2 litros

8. ¿Es recomendable tomar fibra como complemento alimenticio?

R: No, con una alimentación variada se garantiza el aporte adecuado de fibra

9. ¿Es más sano consumir productos light?

R: el termino light se refiere a que el producto contiene 30% menos del valor energético y esta reducción puede ser en azúcar o grasa, de lo que contiene un producto normal





10. ¿Por qué es malo consumir el huevo crudo?

R: Sí, al no cocinarlo no digerimos las proteínas contenidas en el huevo que es un alimento muy completo, además de que nos arriesgamos a alguna infección por organismos microbiológicos.

11. ¿Por qué es mejor consumir carnes blancas que rojas?

R: La carne ya sea blanca o roja nos aportan proteína de alto valor biológico la cual es importante en cualquier etapa de la vida, la diferencia entre ellas es la cantidad de grasa que nos aportan, lo ideal es que consumamos por lo menos 2 veces a la semana carne roja por la cantidad de hierro que contienen

12. ¿A mi edad es necesario beber leche para reforzar los huesos?

R: Sí, su consumo es importante en cualquier etapa de la vida, además de que tiene un valor nutricional y alto contenido en calcio

13. ¿Puedo reutilizar el aceite que he usado para freír?

R: No, no solo el aceite utilizado por segunda vez, pierde sus propiedades organolépticas (sabor, olor, color y textura), cada vez que cocinamos los ácidos grasos beneficiosos se modifican por la acción del calor

14. ¿Qué son los alimentos funcionales?

R: son alimentos que más allá de su valor nutritivo tradicional, realizan funciones en el organismo específica y positiva (mejorar o reducir el riesgo de contraer alguna enfermedad), promoviendo un efecto fisiológico o psicológico

15. ¿Cuál es la cantidad de bebidas alcohólicas que debo tomar?

R: Existe una unidad de medida estándar determinada por la Organización Mundial de la Salud que es el UBE lo que equivale a 10 gramos de alcohol, recomendación diaria es de 30 g para el varón adulto y 20 g para la mujer, menos de 21UBES/semana en hombres y menos de 14 en mujeres.

16. ¿Qué alimentos debo consumir si tengo osteoporosis?

R: una dieta equilibrada en la que se incluya todos los grupos de alimentos nos aporta la cantidad necesaria de nutrimentos, por lo que debe incluir alimentos con alto contenido en calcio como lácteos (leche, yogurt, queso), verduras (col, brócoli), leguminosas (frijoles, garbanzo, alubias), pescados (sardina, charales, salmón), grasas (aceitunas, almendras, avellanas, pistaches), cereales (tortilla, arroz)

17. ¿Cuál es la mejor hora para comer fruta?

R: No existe una hora determinada para que consumamos fruta, lo ideal es que a lo largo del día cubramos al menos 1 a 2 frutas con alto contenido en fibra, como manzana, pera, naranja.





18. ¿Qué es mejor, comer verduras cocidas o frescas?

R: lo recomendable es comer tanto verduras frescas como al vapor, no cocidas, al cocerlas por más de 20 minutos pierden algunas propiedades, como los antioxidantes que se encuentran en el jitomate y la zanahoria los cuales se absorben mejor de manera cruda.

