

La salud y los mayores

¿Qué relación tiene la salud con la alimentación en los mayores?

Se sabe a ciencia cierta que determinadas alteraciones y enfermedades esta relacionada con desequilibrios en la alimentación bien por exceso como la diabetes tipo II, la hipercolesterolemia, la obesidad etc o por defecto, anemias por falta de hierro, deshidratación por falta de agua, etc.

En la edad madura alimentarse no consiste en comer para vivir es algo mas complejo e influyen, el gusto por la comida bien hecha, el recuerdo de los olores de los alimentos en la niñez, las comidas sabrosas, el entorno familiar, el estado de ánimo y la salud. Todo esto influirá en el apetito

Se considera que una alimentación es adecuada si cubre las necesidades del organismo y alcanza un buen estado nutricional y de salud de acuerdo con las características personales.

¿Qué alimentos son necesarios para las personas mayores?

No existe una modalidad dietética que sirva para todos, la alimentación se tiene que ajustar a las necesidades de cada uno. Sin embargo, existen una serie de recomendaciones generales que se pueden aplicar y permiten cubrir las necesidades de energía de todas las personas mayores con el fin de conseguir una mejor calidad de vida.

En la dieta de los mayores tenemos que incluir:

Los hidratos de carbono y grasas que son necesarios para realizar las funciones vitales como respirar, caminar etc. A partir de cierta edad, las necesidades de energía disminuyen considerablemente. Por tanto la alimentación debe aportar menos calorías, y si no es así, fácilmente y de forma progresiva se tiende

a engordar.

Las patatas, las legumbres, el pan, arroz y pastas tienen que estar presentes en cada una de las comidas sin abusar.

A partir de los 65-70 años, el nivel de azúcar se eleva y hay que consumir menos dulces, menos repostería y menos zumos azucarados.

Las grasas de origen animal se tienen que tomar con moderación ya que se asocian con las enfermedades cardiovasculares y están presentes en los embutidos, natas, patés, carnes grasas, leche entera, etc.

Proteínas:

En la alimentación de los mayores es necesario incluir alimentos ricos en proteínas que son los que contribuyen a mantener nuestros órganos y sistema de defensa en buenas condiciones para combatir infecciones y enfermedades. Para ello hay que tomar diariamente leche y lácteos, carne, pescado, y huevo.

Vitaminas, minerales, fibra y agua:

Son sustancias que regulan todos los procesos que tienen lugar en el organismo y por eso diariamente tiene que comer frutas y verduras de temporada.

No hay que descuidar la ingesta de líquidos, sobretodo en verano para evitar la deshidratación. Hay una forma agradable de aportar líquidos en las personas mayores con sopas, gazpachos, cremas frías o calientes, granizados, sorbetes, etc., que aportan vitaminas, minerales, fibras y agua.

Por otro lado, puede ocurrir que no tomen suficientes calorías por falta de apetito, prótesis dentarias deficientes, malestar o enfermedad. Para combatir esta situación hay que elaborar

platos completos muy nutritivos, sabrosos y atractivos, así como modificar la textura de los alimentos como por ejemplo cambiando los filetes por carne picada, las legumbre entera por purés y con las frutas podemos hacer ricas papillas, confituras, mermeladas o compotas adaptándolas a sus gustos. Teniendo en cuenta, en caso de diabetes de cambiar el azúcar por sacarina.

Para que en la comida de nuestros mayores no se pierdan las vitaminas, ni se saturen las grasas por las frituras, vamos a cocinar con la Thermomix TM-31 y el recipiente Varoma. Así conservaremos todos los nutrientes intactos, a la vez que se mantendrá un sabor auténtico, y natural sin tener que recurrir a los preparados alimenticios que nada gustan a nuestros mayores porque si hay algo que casi nunca se pierde es el sentido del gusto.

Encontrará recetas estupendas en esta página Web así como en los libros editados por Vorwerk.