



Bienestar y alimentación de adultos mayores en tiempos de coronavirus

Una baja ingesta de alimentos, o una ingesta restrictiva, puede generar alteraciones en el estado nutricional y sumar complicaciones en el estado de salud de las personas mayores, por ello es importante hoy cuidar las conductas alimentarias de estos, y aprovechar y rescatar las tradiciones alimentarias familiares que subyacen en ellos, aprovechar los espacios para armar una receta de la familia, aprender de estas formas de preparaciones de alimentos, de aliñar, de dar los tiempos necesarios a una receta, de escucharlos, oírlos o potenciarlos, y no limitarlos.

Una dieta variada, amplia en tipos de alimentos, de preferencia naturales, permitirá asegurar un aporte en todos los nutrientes necesarios. La leche y sus derivados: yogur, queso, quesillo son imprescindibles por su aporte en calcio, B12 entre otros nutrientes, el consumo diario de verduras y frutas de distintos colores son la principal fuente de vitaminas y minerales como la vitamina C, ácido fólico, potasio, también de fibra que ayuda a mantener una adecuada flora intestinal importante barrera de defensa de nuestro

organismo.

El consumo de pescados, que pueden ser en conserva, carnes de pollo, pavo, vacuno, huevos, legumbres, es imprescindible al ser ricos aportadores de proteínas, hierro, zinc, importantes en distintos procesos metabólicos muchos de ellos relacionados con la inmunidad. El huevo también aporta vitamina D, que resulta importante junto al calcio para prevenir la osteoporosis.

La ingesta de productos ricos en ω -3, como el pescado, produce aumentos de eicosapentaenoico y docosahexaenoico en el adulto mayor, mejorando la respuesta de su sistema defensivo, el aceite de soya, canola también lo contendrá como los frutos secos. El pan es un importante aportador de ácido fólico y de vitaminas del complejo B, en nuestro país, así un consumo moderado de este al día acompañado de verduras es beneficiosos.

La mantención del consumo de agua es de vital importancia en la mantención de la hidratación y evitar la constipación. Se estima que a partir de los 65 años la masa muscular puede alcanzar pérdidas de un 40%, por esto, es también necesario potenciar rutinas de ejercicios en casa, hoy existen en internet varias dirigidas a este grupo de edad, que la familia y sus cuidadores deben potenciar y estimular.

El apetito del adulto mayor puede reducirse, debido a los factores ambientales que se viven por ello estar atentos a estos cambios y potenciar su cuidado. La mantención de horarios establecidos de alimentación y el contar y estimular el apoyo de estos en la preparación de alimentos en el hogar, promoviendo una alimentación agradable y variada, se vuelve

hoy en un factor clave para mantener la autonomía, la autoestima, bienestar y salud física y mental.

Janet Cossio

Nutricionista

Académica Facultad de Medicina

Universidad Andrés Bello