



Es importante que nuestros mayores se rodeen de buenos hábitos a la hora de sentarse a la mesa

ALIMENTACIÓN

En la medida de lo posible, conviene que las personas mayores participen de las tareas de hacer la compra y cocinar

Sabemos que nuestros hábitos condicionan nuestra salud en cualquier etapa de la vida.

Es por ello que debemos prestar atención al ejercicio que practiquemos y, por supuesto, a la nutrición.

La tercera edad tiene más posibilidades de padecer problemas de anemia, hipertensión, diabetes, etc. Por eso, es especialmente importante que nuestros mayores sigan una alimentación sana y equilibrada.

La disminución de alguna de sus funciones perceptivas, como la vista, el olor o el gusto, lleva a muchas personas de la tercera edad a desentenderse de algunas tareas rutinarias como ir a la compra o cocinar. Esto es un error, ya que acudir a la compra y cocinar además de ayudarles a ejercitar la mente, les procura una dieta más sana. Por este motivo hay que animar a nuestros mayores a que participen de la tarea de hacer la compra, planificando los alimentos que necesitarán para preparar los platos que quieren comer durante los próximos días. El hecho de que viva solo no tiene que convertirse en una excusa para no cocinar. Pueden cocinar cantidades mayores y congelar varias raciones para próximos



ARCHIVO

Reunirse en familia o con amigos para comer puede ayudar a nuestros mayores a hacer más apetecible el momento de la comida.

días. Preparar los ingredientes, trocear los alimentos, calcular los tiempos de cocción... son tareas rutinarias en la cocina que además de entretener a los mayores, les ayuda a mantener la mente más despierta y a comer mejor, puesto que las comidas preparadas en casa siempre son más saludables.

También es importante concienciar a nuestros mayores de la

importancia de realizar al menos tres comidas al día, sin olvidarse del desayuno. En cada una de estas comidas es conveniente que reduzcan las calorías, ya que a medida que se envejece se realiza una actividad física más moderada y, en consecuencia, se queman menos calorías. De igual manera, tienen que intentar controlar el colesterol, evitando el abuso de fritos.

Cocinarlos sólo con aceite de oliva también es más saludable. Los embutidos son recomendables, únicamente, de manera excepcional al igual que la bollería industrial y la casquería.

Las verduras, legumbres, hortalizas y el pescado deben tener un papel esencial en su dieta. En cuanto a las carnes, es preferible que consuman más carnes blancas que rojas, incorporando platos de pavo o pollo, siempre sin piel para disminuir la cantidad de grasa. También es importante la ingesta diaria de distintos tipos de cereales. Un aporte de fibra le ayudará a mantener un buen funcionamiento intestinal y reducir el riesgo de enfermedades crónicas como las enfermedades del corazón y la diabetes tipo 2.

Muchas personas mayores se amparan en el estado de su dentadura para cambiar su dieta, sin embargo esto no es lo recomendable. Quienes tengan una dentadura débil también deben seguir una dieta equilibrada que incluya cereales, verduras, pescados y carnes. La solución a su problema no pasa tanto por cambiar su dieta si no por con-

vertir los platos que lleven ingredientes más difíciles de masticar en purés. Es la manera de seguir comiendo sano sin que la dentadura de nuestros mayores se resienta.

Con respecto a la sal, hay que tratar de evitarla. Sin embargo esto no significa renunciar al sabor. Es importante que los alimentos estén bien condimentados porque comer es un placer a cualquier edad y precisamente a edades avanzadas, en las que es habitual el incómodo consumo de medicamentos, la hora de la comida no puede ser un suplicio más. Añadiendo especias como el tomillo, el romero o el laurel, se puede aportar sabor a los platos al mismo tiempo que se previene la hipertensión.

Lo recomendable es que acercándose a la tercera edad, se beba al menos dos litros de agua al día (de 8 a 10 vasos de agua). Aunque no se tenga sed, es imprescindible protegerse ante una posible deshidratación. Además, conviene beber leche (uno de los mejores aliados contra la osteoporosis), zumos e infusiones ya que aportan una ración extra de nutrientes, proteínas, calcio...