



Comer frutas, verduras y lácteos descremados todos los días y beber abundante agua son sólo algunas recomendaciones para los más mayores



Un frigorífico con lácteos, carne, verduras y frutas.

DN

Claves para una dieta saludable

B. ARMENDÁRIZ
Pamplona

UNA alimentación variada y saludable es fundamental en todas las etapas de la vida pero más, si cabe, entre los niños y los mayores. Los primeros porque están en pleno desarrollo; y los últimos porque, de no hacerlo, pueden padecer problemas nutricionales con efectos mucho más graves que en otras edades.

Es por ello que los especialistas insisten una y otra vez en la importancia de cuidar la alimentación de los más mayores, que en ocasiones viven solos. En esos casos, cocinar suele convertirse en un trabajo tedioso y poco agrado. No es lo mismo cocinar para una familia entera, que para uno solo, y por eso muchos relegan la comida a una simple ingesta de alimentos, sin tener en cuenta su valor nutricional sino más bien la rapidez en su elabo-

ración y su comodidad. Un simple trámite. Quizás por ello, no son pocos los mayores que tienen problemas nutricionales, poco y mal alimentados. Pero, además, esa deficiente alimentación puede hacerles vulnerables ante otro tipo de enfermedades, como la osteoporosis, problemas cardiovasculares e, incluso, algunos expertos hablan de su vinculación con enfermedades neurodegenerativas.

Para evitarlo, lo fundamental es alimentarse bien. Y eso pasa, primero, por una visita al médico, que determine el estado de salud y que compruebe tanta la tolerancia como la adherencia de los nutrientes en el organismo.

Al margen de ese asesoramiento experto, como regla general, los mayores deben realizar cuatro comidas al día (desayuno, comida, merienda y cena), que incluso pueden ser seis en el caso de que existiera un problema de pérdida de apetito. De esta forma, se trataría de comer más habitualmente pero cantidades menores.

La clave está en comer con moderación e incluir en la dieta alimentos variados de todos los estamentos de la pirámide alimenticia (pan, verduras, carne, pescado, frutas, lácteos...). De hecho, hay alimentos irrenunciables que los mayores en concreto y toda la población en general deberían comer todos los días. Son las frutas y las verduras. También los lácteos, aunque es mejor si éstos son descremados.

En lo que se refiere a carnes, tanto rojas como blancas, es preciso retirar la grasa visible antes de cocinarla y evitar los salteados y las frituras. También hay que tener especial cuidado tanto con la sal, como con el azúcar. Cuanto menor sea su consumo, mejor para la salud, sobre todo entre personas con hipertensión y diabetes, por ejemplo.

Un buena dieta pasa, también, por una ingesta abundante de líquidos, principalmente agua, ya que con el envejecimiento ésta tiende a disminuir en el organismo. Es por ello que los especialistas recomiendan beber varios litros de agua al día.