

Alimentación Saludable y Actividad Física en Personas Mayores



Guía para una vida mejor

Alimentación Saludable y Actividad Física en Personas Mayores



Guía para una vida mejor

Edita: Junta de Castilla y León
Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública y Consumo
Imprime: Imprenta Manolete 983 226 210
Depósito legal: 753-VA /2005
Ilustraciones: Óscar S. P. (Telecyl Comunicación)
Diseño y Maquetación: Telecyl Comunicación

ÍNDICE

PRESENTACIÓN

INTRODUCCIÓN

ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

1. Introducción.
2. Frecuencia semanal de consumo de alimentos.
3. Plan semanal de alimentación.
4. Qué hacer para evitar el estreñimiento.
5. Cómo educar nuestro intestino.

ACTIVIDAD FÍSICA:

1. Introducción.
2. ¿Por qué es importante moverse?
3. Vida activa la mejor medicina.
4. Caminar, una obligación diaria.
5. Otros tipos de actividad física y ocio.

¿QUÉ QUIERO CAMBIAR EN MÍ VIDA?

Muchas de las enfermedades que aparecen en la edad adulta se asocian con una forma de alimentación inadecuada y con una vida sedentaria. Por ello, cualquier momento es bueno para introducir cambios en nuestra forma de vida que nos ayuden a prevenir la aparición de enfermedades y mejorar nuestra salud y bienestar.

De este modo, en los comienzos del siglo XXI podemos llegar a ser mayores pero en unas condiciones físicas y mentales que nos permiten llevar a cabo una vida satisfactoria, relacionarnos de manera grata con la familia y los amigos, y mantener la ilusión y la curiosidad por las cosas que nos rodean.

Teniendo en cuenta los conocimientos actuales, sabemos que estos logros pueden alcanzarse con una alimentación saludable y una actividad física regular, que cultivadas a lo largo del tiempo nos permitirán mantener nuestra salud y lograr un adecuado nivel de bienestar.

Con este manual ilustrado queremos proporcionar a las personas mayores y a los profesionales con los que se relacionan, una guía sencilla, clara y útil que puede utilizarse en actividades de difusión y educación en los principios de una alimentación saludable y una actividad física cotidiana y lograr, de este modo, mejorar la salud a lo largo de nuestra vida.

César Antón Beltrán
CONSEJERO DE SANIDAD



La actividad física y la alimentación, son dos factores que podemos modificar en nuestra forma de vida para mejorar nuestra salud.

La autonomía es un valor que hay que cuidar y cultivar con esmero. Cada día tenemos que hacer por nosotros mismos todas las cosas para las que estamos capacitados.

Comer es una actividad cotidiana y placentera, si además lo hacemos de forma sana y equilibrada conseguiremos mejorar nuestra salud y aumentar nuestro bienestar.

Comer de forma inadecuada puede producir o agravar enfermedades.

Mantener una vida activa: caminar, subir escaleras, realizar trabajos de casa, de jardinería, hacer recados y bailar en los momentos de ocio, nos ayuda a sentirnos mejor.

La actividad física nos permite mantener y mejorar nuestra salud y bienestar, conservar activa la memoria, y es fuente de placer y diversión.

Anote qué comió ayer:

Desayuno:

Almuerzo:

Comida:

Merienda:

Cena:

Y que actividad física realizó a lo largo del día:

Labores y tareas de casa/hogar:

Recados:

Ocio: bailes, juegos populares....

Recorridos o trayectos hechos a pie:

Otras actividades físicas: natación, bicicleta...

Alimentación Saludable

Nuestros días están llenos de momentos agradables como el desayuno, la comida, la merienda... en los que nos alimentamos.

La alimentación es el proceso por el cual tomamos los alimentos del medio exterior, éstos se deshacen durante la digestión en sus componentes básicos: los nutrientes (proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales) , que son las materias primas que necesitamos para vivir y nos aportan energía y salud.

Los alimentos se dividen, según la función que realizan en nuestro organismo, en:

1. Energéticos, facilitan el aporte de energía :
 - ✓ Pan, cereales, arroz, pasta y patatas.
 - ✓ Grasas y aceites.
2. Reguladores, aportan las vitaminas y minerales necesarios para el funcionamiento correcto del cuerpo:
 - ✓ Frutas, verduras y hortalizas.
3. Plásticos, actúan en el crecimiento, en el mantenimiento y reparación del cuerpo y ayudan a defendernos ante una infección :
 - ✓ Leche y derivados.
 - ✓ Pescados, huevos y carnes.
 - ✓ Legumbres, frutos secos y tubérculos (patata, zanahoria, remolacha...).

Una alimentación adecuada es aquella que nos aporta una nutrición correcta.

Alimentarse es fácil y divertido, y también es fácil nutrirse si sigue los siguientes consejos:

- Beber agua en todas las comidas.
- Tomar lácteos: leche, yogur, cuajada...
- Comer cereales, arroz y pasta, mejor integrales, patatas, pan todos los días. Dulces solo en ocasiones especiales.
- Consumir a diario verduras y hortalizas.
- Tomar la fruta siempre madura, fresca o en compota.
- Incluir las legumbres dos o tres veces en la dieta semanal.
- Elegir alimentos de fácil digestión, por ejemplo: pescado, pollo, huevo.
- Utilizar aceites vegetales: la mejor opción es el aceite de oliva virgen.
- Preparar los alimentos de forma sencilla: hervidos, al vapor, guisados con aceite de oliva, a la plancha o asados al horno en su jugo.

En resumen: *se trata de comer alimentos variados; lácteos, muchos cereales, aumentar frutas, verduras y pescado, disminuir carnes, grasas y derivados y solo en ocasiones tomar dulces.*

Para estar bien nutridos es necesaria una dieta equilibrada a lo largo de la vida.

Planificar el menú semanal nos ayuda a conseguirlo.



"Planificar el menú semanal nos ayuda a conseguirlo."

FRECUENCIA SEMANAL DE CONSUMO DE ALIMENTOS

BEBIDAS	6 - 8 vasos al día	Fundamentalmente agua.
CEREALES Y PATATAS	4 - 6 raciones/día	Los cereales: pan, arroz, pasta (fideos, macarrones, espaguetis...) mejor integrales.
FRUTAS	3 raciones/día	Como condición importante muy maduras. Además de frescas pueden tomarse a veces en compota, asadas o cocidas.
VERDURAS Y HORTALIZAS	2 raciones/día	Una ración cruda y otra cocida. Su preparación se adaptará a nuestros gustos: zumo, ensalada, sopa, puré...
LÁCTEOS	2 - 3 raciones/día	Leche, yogur, cuajada..., preferiblemente semidesnatados y quesos bajos en grasa.
ACEITES	3 - 5 raciones/día	Preferible de oliva virgen.
PESCADOS	3 - 4 veces/semana	Tener cuidado con las espinas, podemos cocinarlos a la plancha, hervidos o al horno.
LEGUMBRES	2 - 3 raciones/semana	Al cocinar podemos añadirles verduras o arroz.
HUEVOS	No más de 3/semana	Se tomaran preferentemente en tortilla, cocidos, revueltos y ocasionalmente fritos.
CARNES	2 - 3 veces/semana	Si existen problemas para masticar comer carne picada.
DULCES Y BOLLERIA	Esporádicamente.	

Para elaborar el menú:

- ✓ Elija alimentos variados.
- ✓ Decida qué alimentos quiere comer cada día.
- ✓ Consuma alimentos propios de cada estación.
- ✓ Recuerde que los productos congelados son igual de nutritivos que los frescos.
- ✓ Procure hacer la compra a diario, no compre en exceso, tiene tiempo suficiente para hacerla y así tener siempre los alimentos frescos.

Cuando compre busque como garantía:

- ✓ Envasado perfecto.
- ✓ Fecha de caducidad lejana.
- ✓ Alimentos congelados sin escarcha.
- ✓ Carnes de corte firme y sin grasa.
- ✓ Pescados duros, brillantes, ojos transparentes y agallas coloreadas y húmedas.
- ✓ Huevos con cáscara limpia e intacta.
- ✓ La fruta, verdura y hortaliza, fresca, limpia y sin golpes.





Se recomienda hacer cuatro o cinco comidas al día para conseguir un funcionamiento correcto de nuestro organismo.

- ✓ El desayuno ayuda a poner en marcha nuestro cuerpo.
- ✓ Muchas horas sin tomar alimento nos hacen perder el buen humor, por ello debemos tomar un almuerzo ligero que nos dé energía.
- ✓ Tenemos que hacer de la comida un momento agradable, es la más importante del día, y a ella dedicaremos más tiempo.
- ✓ Podemos convertir la merienda en un "alto en el camino" en nuestro día, comiendo algo ligero y refrescante.
- ✓ Como mínimo una hora antes de ir a descansar tomaremos una cena agradable y ligera que nos ayude a conciliar el sueño.

LUNES

DESAYUNO

Lácteo: Leche, yogur, queso...
Pan tostado con mermelada

ALMUERZO

1 Fruta o zumo o yogur

COMIDA

Pasta con tomate o rehogada
con ajo
Carne picada y ensalada
Fruta 1 pieza
Una ración de pan

MERIENDA

Leche o cuajada o fruta o zumo
natural

CENA

Escarola, lechuga, canónigos...
Tortilla francesa de 1 huevo
Yogur
Una ración de pan

MARTES

DESAYUNO

Lácteo: Leche, yogur, queso...,
con pan y aceite
1 pieza de fruta

ALMUERZO

Fruta o zumo natural o yogur

COMIDA

Legumbre
Pescado al horno, cocido o a la
plancha
Ensalada
1 pieza de fruta
Una ración de pan

MERIENDA

Leche o cuajada o fruta

CENA

Sopa
Croquetas
Flan
Una ración de pan

MIÉRCOLES

DESAYUNO

Lácteo: Leche, yogur, queso...
Galletas y zumo natural

ALMUERZO

Fruta o zumo o yogur

COMIDA

Sopa
Pollo o pavo
Ensalada
1 pieza de fruta
Una ración de pan

MERIENDA

Leche o cuajada o fruta

CENA

Verdura con patata
Pescado al horno, cocido o a la plancha
Manzana asada
Una ración de pan

JUEVES

DESAYUNO

Yogur, cereales y zumo natural

ALMUERZO

Fruta o zumo o yogur

COMIDA

Puré de verdura y patata
Carne guisada
Ensalada
1 pieza de fruta
Una ración de pan

MERIENDA

Leche o cuajada o fruta

CENA

Sopa
Sardinas y ensalada
Cuajada
Una ración de pan

VIERNES

DESAYUNO

Lácteo: Leche, yogur, queso y
Pan tostado con tomate y/o
aceite de oliva

ALMUERZO

Fruta o zumo o yogur

COMIDA

Legumbre
Pescado rebozado
Ensalada
1 pieza de fruta
Una ración de pan

MERIENDA

Leche o cuajada o fruta

CENA

Ensalada
Huevo frito con arroz blanco
1 pieza de fruta

SABADO

DESAYUNO

Lácteo: Leche, yogur, queso...
Pan y fruta

ALMUERZO

Fruta o zumo o yogur

COMIDA

Verdura
Pollo guisado
Ensalada de tomate
1 pieza de fruta
Una ración de pan

MERIENDA

Leche o cuajada o fruta

CENA

Puré
Tortilla de queso
Yogur
Una ración de pan

DOMINGO

DESAYUNO

Yogur con cereales
y zumo natural

ALMUERZO

Fruta o zumo o yogur

COMIDA

Paella
Ensalada
Flan
Una ración de pan

MERIENDA

Leche o cuajada o fruta

CENA

Consomé
Pescado frito con patata cocida
o asada
1 pieza de fruta

El proceso de alimentarnos termina cuando eliminamos los residuos de los alimentos en las heces. Esta acción puede verse alterada por factores biológicos y sociales y ocasionar estreñimiento.

QUÉ HACER PARA EVITAR EL ESTREÑIMIENTO

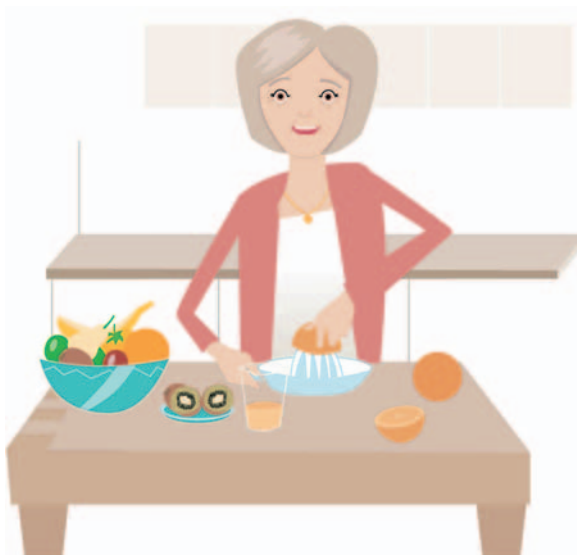
BEBER LÍQUIDOS EN ABUNDANCIA:

- ✓ Beba agua cada dos horas aunque no tenga sed (de 6 a 8 vasos al día), gracias a ello se hacen las heces más blandas y se eliminan con facilidad.
- ✓ No hace falta que sea exclusivamente agua, puede tomar zumos, infusiones, consomés...



ELEGIR BIEN LOS ALIMENTOS:

- ✓ Consuma alimentos ricos en fibra (frutas y verduras en ensalada, legumbres, cereales integrales,...etc.) que estimulan el funcionamiento del intestino.
- ✓ Un zumo de naranja o dos kiwis en ayunas, nos ayudan a regular el ritmo intestinal.
- ✓ Evite el abuso de grasas animales tales como carnes con grasa visible, embutidos, y leche entera (son preferibles los lácteos semidesnatados y las carnes magras).
- ✓ Consuma chicharro, salmón, sardinas, caballa, etc... ricos en grasas cardiosaludables.
- ✓ Entre las grasas vegetales el aceite de oliva virgen es la mejor opción.





PREPARAR DE FORMA ADECUADA LOS ALIMENTOS:

- ✓ No abuse de fritos, opte mejor por alimentos cocidos, a la plancha o asados.
- ✓ Añadir al segundo plato ensaladas como guarnición.
- ✓ Evite condimentar en exceso los alimentos, utilice limón, cebolla, ajo, pimienta, etc .
- ✓ Diviértase cocinando: dedique tiempo a la preparación de su comida, invite a un amigo o nieto a comer y savoréela.

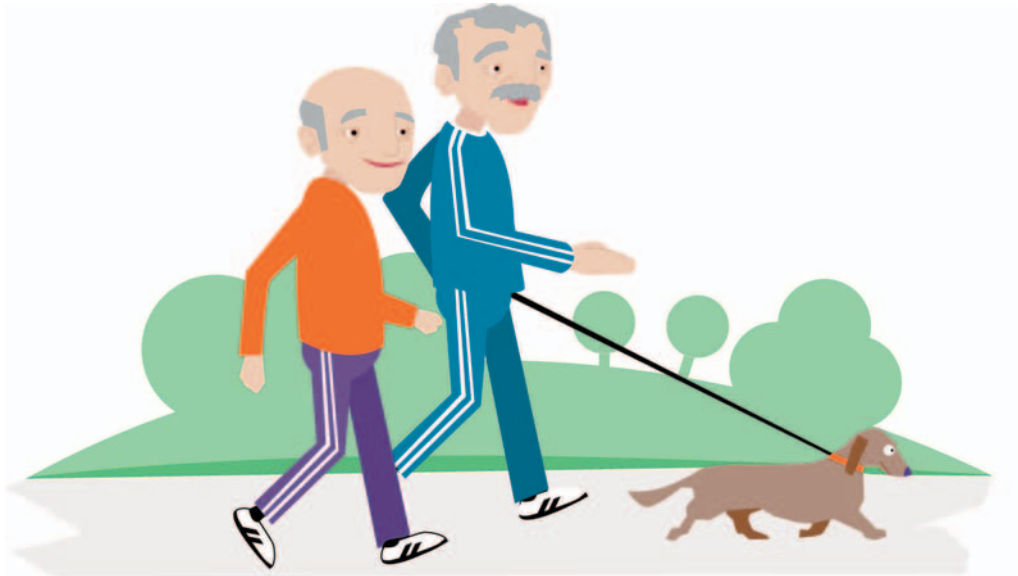


MASTICAR BIEN LOS ALIMENTOS Y TRAGAR LENTAMENTE:

- ✓ Cuide bien su dentadura lavando cuidadosamente los dientes después de cada comida. Evitará perder piezas dentales y tener que utilizar prótesis.
- ✓ Coma sentado y a su hora, es uno de los actos más importantes de todo el día.
- ✓ Levántese de la mesa con un poco de apetito.

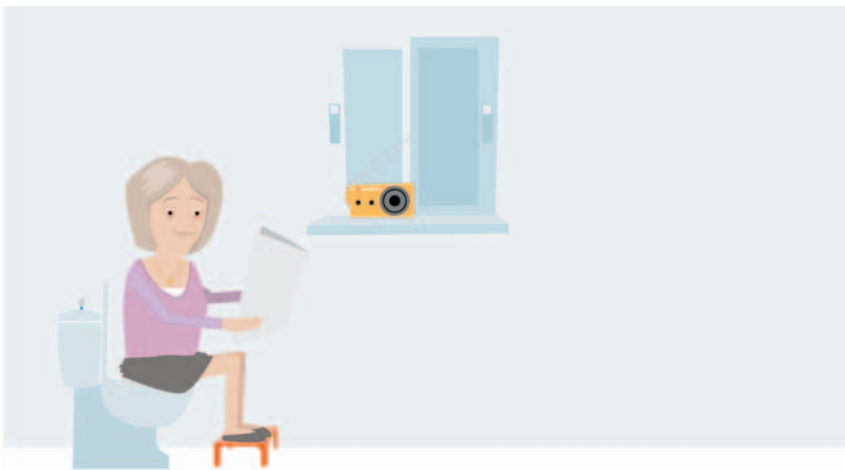
EVITAR EL SEDENTARISMO:

- ✓ Manténgase activo, la inactividad física favorece el estreñimiento.
- ✓ Dé paseos al aire libre todos los días.



CÓMO EDUCAR NUESTRO INTESTINO

Para educar nuestro intestino basta con seguir unas normas básicas y ser constante en su cumplimiento.



- ✓ Todos los días después del desayuno, siéntese en el retrete, eleve los pies unos centímetros ayudado de una banqueta, espere, no tenga prisa, puede ojear un periódico o escuchar la radio.
- ✓ Si no hace de vientre en quince o veinte minutos ¡no pasa nada! Levántese y otra vez será.
- ✓ Comer a las mismas horas, caminar todos los días, tener la mente ocupada con encargos y quehaceres activa nuestro reloj intestinal.
- ✓ Incluir en nuestra dieta, a diario, alimentos ricos en fibra.
- ✓ Tome sólo la medicación que le indique su médico.

Actividad Física

Seguro que a lo largo de su vida ha realizado algún tipo de actividad física con la que se ha divertido.

La práctica de actividad física habitual, además de hacerle disfrutar, le proporciona beneficios importantes para su salud.

Nuestro objetivo es animarle a mantener una vida activa practicando regularmente cualquier tipo de actividad física teniendo en cuenta sus necesidades, gustos y aficiones.

La actividad física es cualquier movimiento voluntario realizado por nuestro cuerpo de una forma repetitiva, con el cual gastamos energía.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE MOVERSE?

Con la actividad física conseguimos mantener y mejorar el funcionamiento de nuestro cuerpo: músculos, huesos, articulaciones, corazón, pulmones, etc... Facilita llevar a cabo las tareas cotidianas habituales, disfrutar activamente de nuestro ocio, prevenir algunas enfermedades y desarrollar al máximo nuestra capacidad intelectual.

La actividad física practicada de forma regular, tanto si es suave como fuerte, según pueda cada uno, nos ayuda a sentirnos bien y reporta beneficios para nuestra salud:

Física:

Ayuda a prevenir y controlar:

- ✓ La obesidad.
- ✓ La diabetes.
- ✓ Las enfermedades del corazón: mejora los niveles de colesterol y la tensión arterial.
- ✓ La osteoporosis (pérdida de masa ósea).
- ✓ Los problemas de espalda: mejora la fuerza, flexibilidad y resistencia de la espalda y previene el lumbago, etc.
- ✓ Algunos tipos de cáncer.

Psíquica:

- ✓ Incrementa su autoestima y energía vital, mejora su humor y la calidad y duración del sueño.
- ✓ Le ayuda a mantenerse activo e independiente.
- ✓ Mejora su rendimiento intelectual.

Social:

- ✓ Le previene del aislamiento social. Un buen paseo es la mejor excusa para reunirse con sus amigos y establecer nuevas relaciones.



VIDA ACTIVA, LA MEJOR MEDICINA

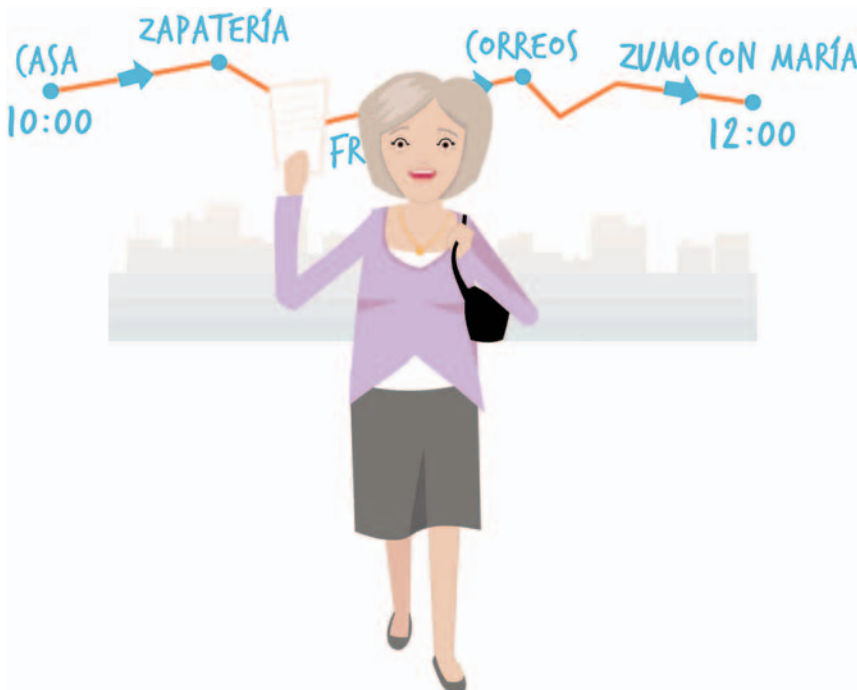


El mejor ejercicio que puede realizar para mantener una vida activa es llevar a cabo las tareas de la vida cotidiana y resolver los problemas de cada día.

- ✓ Empiece bien el día: el aseo personal con la ducha, el afeitado, lavarse los dientes, y ponerse ropa limpia, ayuda a sentirse bien consigo mismo.
- ✓ Realice las tareas cotidianas: ventile la casa, haga la cama, salga a hacer la compra, prepare la comida, arregle y limpie la casa.
- ✓ Fomente otras actividades cotidianas: realice algún trabajo de bricolaje, visite al vecino, cuide el huerto, el jardín, las plantas o sus animales de compañía.
- ✓ Acuda a lugares de encuentro con otras personas (la plaza, el club, el bar, la iglesia, el cine, la calle).
- ✓ Fomente actividades que le enriquecen: leer el periódico, escribir, opinar, sugerir, dialogar.

CAMINAR, UNA OBLIGACIÓN DIARIA

"Una máquina que no se utiliza o que se utiliza poco se oxida, su salud depende en gran medida de la actividad física que haga".



✓ La actividad física más recomendable y que todos debemos practicar es CAMINAR, AL AIRE LIBRE, DURANTE UNA HORA TODOS LOS DÍAS. Así conseguimos:

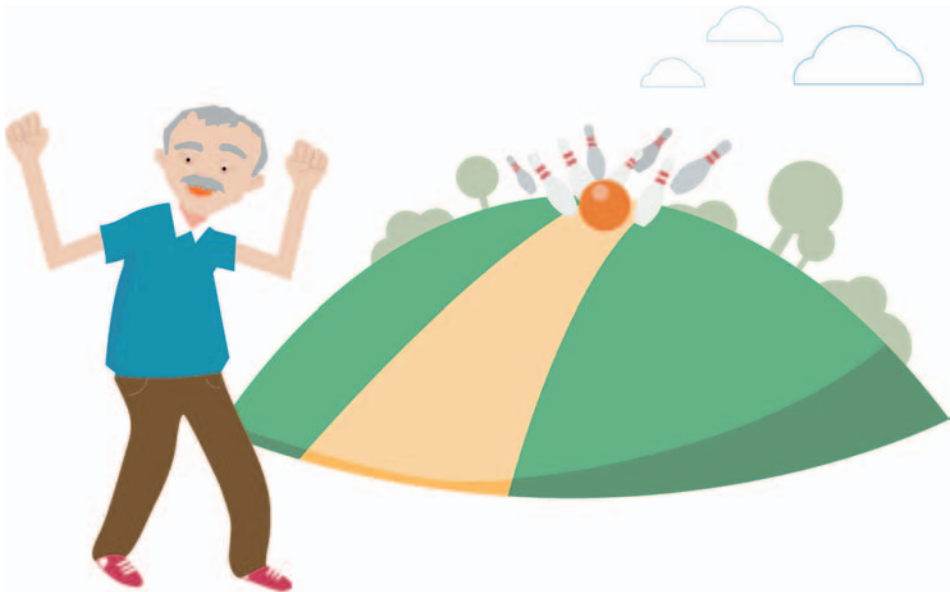
- Oxigenar nuestro cuerpo.
- Engrasar nuestras articulaciones.
- Fijar el calcio a nuestros huesos.
- Relajarnos...

- ✓ Si camina con dificultad elija terrenos llanos, puede valerse de un bastón o de un brazo amigo que le ayude.
- ✓ Cuando se disponga a caminar, tenga en cuenta:
 - Comience despacio.
 - Incremente la intensidad del ritmo de forma progresiva (la intensidad adecuada es la que nos permite mantener una conversación normal durante la actividad).
 - Abandone la actividad si aparece:
 - Dolor o presión en el pecho.
 - Respiración jadeante.
 - Sensación de mareo.
 - Dolor de cabeza.
 - Calambres musculares.
- ✓ Para terminar conviene reducir el ritmo de forma gradual.
- ✓ Procure llevar un atuendo y calzado cómodo.
- ✓ Evite situaciones extremas de calor o frío.
- ✓ No olvide beber agua abundante para reponer los líquidos que se pierden con la actividad.
- ✓ Aproveche cualquier ocasión para caminar, vaya a recoger a sus nietos al colegio, use las escaleras en lugar del ascensor, acompañe a algún amigo a hacer recados...

OTROS TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y OCIO

Hay otros tipos de actividad muy gratificantes, que debe practicar si su capacidad física se lo permite:

- ✓ Los juegos populares (la petanca, los bolos, la rana...): son divertidos y saludables, nos permiten hacer actividad física y disfrutar de las relaciones sociales.
- ✓ El baile: además de ser una fuente de diversión, le ayudará a liberar tensiones y relajarse.
- ✓ La natación: es el ejercicio más completo, y en el agua es más fácil la movilidad.



¿qué quiero cambiar en mí vida?

Para conseguir modificar nuestro estilo de vida, cambiar la manera de alimentarnos y realizar alguna actividad física hay que:

- ✓ Analizar qué como y qué actividades realizo a lo largo del día.
- ✓ Identificar qué factores influyen en mi manera de comer y de moverme: gustos, costumbres, comodidad, cansancio, falta de tiempo, desconocimiento.

¿Cómo puedo cambiar?:



- ✓ Introduciendo poco a poco tareas que aumenten mi actividad diaria y no supongan un gran esfuerzo.
- ✓ Sustituyendo unos alimentos por otros más adecuados, teniendo en cuenta mis gustos y posibilidades, para que los cambios sean fáciles de mantener.

¿Qué voy a cambiar?:

- En mis comidas:

.....
.....

- En mi actividad diaria:

.....
.....

CONVIENE TENER EN CUENTA QUE

Alimentarse de forma sana y equilibrada merece la pena y no cuesta tanto.

Aumentar la actividad física en nuestra vida cotidiana nos ayuda a sentirnos mejor, previene enfermedades y es fuente de placer y diversión.

Más valen los cambios pequeños que se pueden mantener en el tiempo, que los grandes y difíciles de conservar.

ASÍ DAREMOS CALIDAD A LOS AÑOS QUE VIVAMOS.



Alimentación Saludable y Actividad Física en Personas Mayores

Guía para una vida mejor