

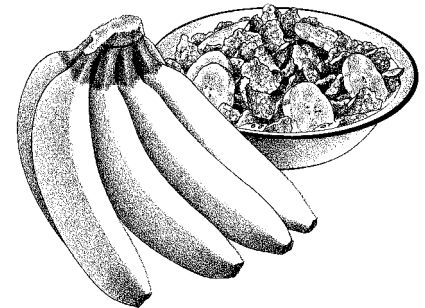
Alimentación sana para personas de edad avanzada

EL ENVEJECIMIENTO Y LA SALUD NUTRICIONAL

A medida que envejecemos, los cambios que se van produciendo en nuestra salud y en nuestro estilo de vida pueden influir en nuestras necesidades nutricionales.

- **Los cambios físicos** pueden repercutir sobre el interés por la comida o la capacidad de comer bien. Entre estos cambios se encuentran los problemas dentales, visuales y los relacionados con el sentido del gusto.
- **Los cambios en el estilo de vida**, como la pérdida de un/a esposo/a, pueden influir en los hábitos alimenticios.
- Para contribuir a prevenir o tratar **las enfermedades crónicas**, es posible que tengamos que modificar nuestra alimentación.

A pesar de esto, tenemos buenas noticias: podemos elegir comidas y refrigerios (*snacks*) que nos ayudarán a sortear esas dificultades, mejorar la salud y mantener nuestra calidad de vida.



OBJETIVOS PARA MEJORAR LA SALUD

Consuma la cantidad justa de calorías para tener un peso saludable.

A medida que envejecemos, nuestro metabolismo se vuelve más lento. Es decir, comenzamos a quemar menos calorías cuando respiramos, cuando digerimos la comida y cuando realizamos otras funciones corporales. Además, es posible que nuestra actividad física disminuya y necesitemos menos calorías para mantener un peso saludable.

Por eso, para gozar de buena salud, lo mejor es consumir la cantidad justa de calorías. *El consumo de demasiadas calorías* puede provocar obesidad y, por consiguiente, aumentar el riesgo de tener hipertensión, diabetes, infartos y derrames cerebrales. *El consumo escaso de calorías*, por el contrario, puede provocar pérdida de peso y debilidad.

Lleve una dieta equilibrada rica en sustancias nutritivas.

Aunque necesitamos menos calorías, igualmente debemos consumir muchas vitaminas y minerales. Para aportar los nutrientes necesarios a nuestro cuerpo consumiendo menos calorías), las personas de edad avanzada debemos consumir alimentos *con alta concentración de nutrientes*.

Los alimentos *con alta concentración de nutrientes* son ricos en vitaminas y minerales y tienen cantidades bajas o moderadas de calorías. Algunos ejemplos son las frutas, las verduras, los jugos, las carnes magras, los productos lácteos parcialmente descremados, los panes integrales y los cereales fortificados.

Consuma alimentos con suficiente fibra.

La fibra alimentaria puede ayudar a controlar los niveles de colesterol y de glucosa en sangre. También puede contribuir a regular la función intestinal. Consuma entre 20 y 35 gramos de fibra por día. Los alimentos que contienen fibra son, entre otros, las frutas, las verduras, los frijoles secos cocidos, las lentejas, el arroz integral y los panes y cereales integrales.

Beba suficiente líquido.

Nuestro cuerpo pierde líquido todos los días. Reponga ese líquido perdido para evitar la deshidratación, mantener el funcionamiento armónico del organismo y evitar el estreñimiento.

La mayoría de las personas necesitan beber entre 6 y 8 vasos de líquido al día. Algunos de los líquidos que puede consumir son: agua, jugo, leche, sopas y café o té descafeinado.

Prevenga o controle las enfermedades crónicas.

Muchas de las enfermedades crónicas están vinculadas con los malos hábitos alimenticios de la juventud. Sin embargo, alimentarse bien durante la edad avanzada puede contribuir a disminuir los efectos de estas enfermedades y mejorar la calidad de vida. Solicite consejo médico específico.

Enfermedades coronarias: consuma alimentos que cuidan su corazón.

- Disminuya el consumo de alimentos que contienen mucha grasa saturada como los huevos, las carnes grasas, la mantequilla, la manteca de cerdo y el aceite de palma.
- Consuma alimentos con bajo contenido de grasas *trans*. Lea la información nutricional de los productos para saber cuánta grasa *trans* contienen.
- Use aceite de oliva, de cártamo, de canola o de soja.
- Consuma carnes magras y leche parcialmente descremada.
- Consuma pescado por lo menos 1 ó 2 veces por semana.
- Quite la piel del pollo y de otras aves.

- Evite las comidas fritas.
- Consuma frutas, verduras, frijoles secos cocidos y lentejas cocidas.

Hipertensión: Controle la ingesta de sodio y su peso.

- Elija alimentos con bajo contenido de sal o sodio. Lea la información nutricional de los productos para saber cuánto sodio contienen.
- Incorpore frutas, verduras y productos lácteos descremados a su dieta.
- Mantenga un peso saludable.

Diabetes: Controle el nivel de glucosa en sangre y su peso.

- Siga un plan de comidas indicado por un médico.
- Utilice insulina u otros medicamentos.
- Si es posible, haga ejercicio.
- Mantenga un peso saludable.

Osteoporosis: Consuma calcio y vitamina D para mantener sus huesos sanos.

- Para obtener calcio, consuma leche, queso y yogur parcialmente descremados.
- Beba leche fortificada con vitamina D
- Pregunte a su médico si necesita tomar suplementos.
- Si es posible, haga ejercicio regularmente.

Solucione los problemas que le dificultan el consumo de alimentos.

Falta de apetito

- Ingiera comidas pequeñas y frecuentes.
- Ingiera bebidas que contengan calorías y sustancias nutritivas, como la leche, la sopa o el chocolate caliente. Pregunte a su médico si necesita agregar otras bebidas a su dieta.
- Consuma comidas variadas y coloridas.
- Use especias o hierbas para que sus comidas queden más sabrosas.
- Adobe las carnes con jugo de frutas o aderezo de ensaladas para que queden más sabrosas.
- Prepare un ambiente alegre donde comer. Puede usar manteles, una iluminación agradable y música placentera.

Problemas para masticar los alimentos

- Beba agua o líquidos en las comidas.
- Consuma alimentos blandos y fáciles de masticar, como los siguientes:
 - ✓ Cortes de carne tierna
 - ✓ Comidas blandas que son buenas fuentes de proteínas, como los huevos, la leche, el queso o el yogur parcialmente descremados
 - ✓ Frutas y verduras frescas y blandas
 - ✓ Frutas enlatadas en agua o jugo
 - ✓ Verduras cocidas
 - ✓ Cereales, arroz o pasta cocidos
 - ✓ Puré de distintos alimentos

Alergia a los alimentos

- Lea atentamente la información nutricional que contienen los productos alimenticios. Así podrá evitar alimentos o aditivos que provoquen alergia.

Intolerancia a la lactosa (imposibilidad de digerir el azúcar que contiene la leche)

- Consuma productos lácteos sin lactosa o tome comprimidos de lactasa que permiten digerir la lactosa.
- Algunos productos lácteos como el queso o el yogur pueden ser más fáciles de digerir.

Haga ejercicio regularmente.

La actividad física puede formar parte de un estilo de vida saludable a cualquier edad. El ejercicio contribuye a:

- Quemar calorías para ayudar a controlar el peso.
- Mantener los huesos y los músculos fuertes.
- Prevenir las enfermedades coronarias y la diabetes.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

U.S. Department of Agriculture
National Agricultural Library

Website: www.nutrition.gov
(In the *Nutrition Information About...* box, click on *Elderly*).

- Mejorar el funcionamiento del corazón y los pulmones.
- Aumentar la fuerza y la flexibilidad.
- Provocar una sensación de bienestar.
- Mantener la calidad de vida general.

La mayoría de las personas de edad avanzada pueden realizar actividad física, por ejemplo, caminar, arreglar el jardín, nadar o bailar. También se hace actividad física cuando se sube las escaleras y cuando se hace ejercicios en una silla común y en una silla de ruedas.

Infórmese bien sobre los medicamentos que toma.

Algunos medicamentos provocan reacciones adversas al combinarlos con ciertos alimentos de la dieta. Lea los prospectos de los medicamentos atentamente.

CONSULTE A SU MÉDICO

- Pregúntele al médico cuántas calorías necesita y si debe llevar una dieta especial.
- Infórmele al médico o al farmacéutico de los medicamentos que está tomando, no sólo de los de venta libre sino también de los recetados. Pregúntele si alguno de esos medicamentos puede provocar efectos adversos al combinarlo con los alimentos de su dieta.
- Solicite consejo antes de comenzar a hacer un ejercicio nuevo.

Prepare comidas sanas

¡ES MUY FÁCIL PREPARAR COMIDAS SANAS!

Preparar comidas sanas no lleva más tiempo ni más esfuerzo. A continuación le damos algunos consejos para que elija y prepare alimentos que mejorarán su salud.

Cuando compre alimentos

Utilice la información nutricional para comparar alimentos y elegir los más sanos.

1. Lea la **información nutricional** y verifique:

- el tamaño de una porción del alimento o bebida.
- el número de porciones que contiene ese tamaño de botella, frasco o envase.
- el número de calorías y nutrientes que contiene cada porción.

Ejemplo:

1 taza de leche 2% tiene 120 calorías y 5 gramos de grasa total.

1 taza de leche descremada tiene 80 calorías y 0 gramos de grasa total.

2. Lea la **lista de ingredientes** para verificar si un producto es relativamente rico en determinados ingredientes. De acuerdo con la ley, los ingredientes se especifican por orden de peso. El que figura primero en la lista es el que más peso aporta al producto. El que figura último es el que menos peso aporta al producto.

Ejemplo: Verifique la lista de ingredientes de un pan de molde.

Si la harina integral aparece primera en la lista significa que el pan tiene un alto contenido de harina integral.

3. Lea la **información nutricional** y verifique el contenido de nutrientes que tiene el alimento. Los fabricantes de alimentos deben indicar el porcentaje del valor nutricional diario (*Percent Daily Value*) en los alimentos y también pueden especificar si un alimento es rico o bajo en ciertos nutrientes.

Ejemplo: Con fibras, menos grasas, sin grasas trans, rico en vitamina C.

CUANDO PREPARE O SIRVA ALIMENTOS

Use menos grasa.

Carne, aves y pescado

- Elija carne y aves con poca grasa.
 - ✓ Carne picada vacuna que contenga menos de un 20% de grasa
 - ✓ Carne picada de pavo en lugar de carne picada vacuna
 - ✓ Carnes magras en lugar de perros calientes o mortadela
- Prepare o sirva esos alimentos con menos grasa.
 - ✓ Cocínelos al horno, a la parrilla o al asador en lugar de freírlos
 - ✓ Quite toda la grasa visible de las carnes
 - ✓ Escurra la grasa que suelten las carnes al cocinarse
 - ✓ Quite la piel del pollo o del pavo

Productos lácteos

- Use leche descremada en lugar de leche entera.
- Use queso parcialmente descremado en lugar de queso común.
- Use yogur parcialmente descremado en lugar de crema agria.
- Use ricota en lugar de queso cremoso.

Aceites, salsas y condimentos

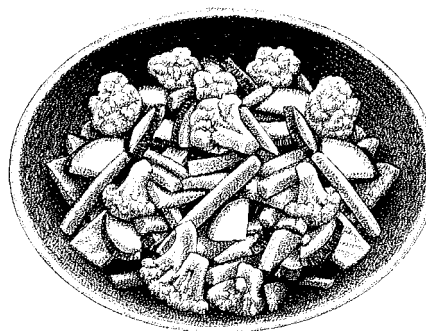
- Use menos mantequilla y margarina.
- Use aceite vegetal o aceite en aerosol sin grasa para saltear los alimentos.
- Use mayonesa baja en grasas.
- Use menos salsa para la carne y las papas.

Sopas y guisos

- Refrigérelos, luego espume la grasa endurecida antes de recalentarlos.
- Cuando consuma sopas crema instantáneas, prepárelas con leche descremada en lugar de leche entera.

Panes y productos integrales

- Limite el consumo de panes con mucha grasa (p.ej.: medialunas y algunos *muffins*).
- Sustituya las galletas con mucha grasa por galletas con menos grasa.



Use menos sodio.

- Compre alimentos frescos o congelados en lugar de enlatados.
- Elija alimentos enlatados cuyos envases lleven las leyendas: "sin sal" (*no salt*), "sin sodio" (*no sodium*) o "menos sodio" (*reduced sodium*).
- Use menos carnes procesadas.
- No use sal o use menos de la cantidad indicada en una receta.
- Use menos sal de apio, sal sazónada, salsa de soja, monosodio de glutamato (MSG), salsa inglesa Worcestershire y cubitos de caldo.
- Prepare caldo para sopa con huesos de pavo, pollo o carne vacuna.
- Use hierbas, especias y condimentos para sazonar las comidas.

CONDIMENTO DE USO GENERAL

Para carnes, verduras y comidas preparadas con tomate

2 cucharadas de mostaza en polvo	2 cucharaditas de pimienta negra o blanca
2 cucharadas de cebolla en polvo	2 cucharaditas de tomillo
2 cucharadas de p��prika	�� cucharadita de albahaca molida
2 cucharadas de ajo en polvo	

Mezcle bien todas las especias. Gu  rdelas en un recipiente herm  tico.

Rinde aproximadamente    taza

CONDIMENTO ITALIANO

Para las salsas de las pastas o para platos italianos

4 cucharadas de perejil deshidratado molido	1 cucharadita de tomillo o mejorana
4 cucharaditas de cebolla deshidratada molida	2 cucharaditas de semillas de apio
1 cucharadita de orégano molido	1 cucharadita de ajo en polvo
2 cucharaditas de albahaca deshidratada molida	�� cucharadita de pimienta negra

Mezcle bien todas las especias. Gu  rdelas en un recipiente herm  tico.

Rinde aproximadamente    taza

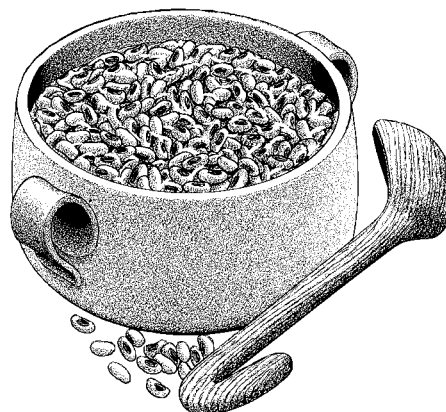
Fuente de las recetas: U.S. Department of Agriculture, Midwest Region. *What's in a Meal? A Resource Manual for Providing Nutritious Meals in the Child and Adult Food Care Program*, Fourth Edition, 2003. Reproduced by the National Food Service Management Institute.

Use menos azúcar.

- Consuma fruta fresca o fruta congelada sin azúcar.
- Consuma fruta enlatada en su propio jugo o en agua.
- Use $\frac{1}{2}$ menos de azúcar de lo indicado en las recetas de alimentos horneados.
- Elija alimentos con menos *azúcares agregados*. Algunos de los azúcares agregados son el azúcar negro, la caña de azúcar, el edulcorante de maíz, el jarabe de maíz, el jarabe de maíz rico en fructosa, la dextrosa, la fructosa, la glucosa, la miel, el azúcar invertido, la lactosa, el jarabe de malta, la maltosa, el jarabe de arce, la melaza y la sucrosa.

Incorpore más fibras.

- Use arroz integral en lugar de arroz blanco.
- Use cereales en los platos mixtos (p.ej.: cebada en los guisos).
- Agregue avena al pastel de carne o a las albóndigas.
- Use avena para empanar el pollo o el pescado al horno.
- Sustituya la mitad de la carne con chile por frijoles rojos o negros.
- Prepare sopas con frijoles secos, guisantes o lentejas.
- Agregue verduras al *quiche*, a las cazuelas y a la salsa para espaguetis.
- Sirva frutas y verduras frescas como refrigerios

**Incorpore más frutas.**

- Cubra el cereal con frutas frescas.
- Agregue trozos de naranja a la ensalada mixta.
- Sirva fruta cortada como refrigerio.
- Mezcle la fruta con yogur parcialmente descremado.
- Para el postre, sirva manzanas asadas, peras asadas o ensalada de frutas.
- Cubra el helado de yogur con frutos del bosque.
- Prepare un licuado de frutas mezclando leche o yogur con frutas.

Incorpore más verduras.

- Almuerce una ensalada como plato principal.
- Agregue verduras picadas a las sopas, a las cazuelas, a las salsas para las pastas, a la lasaña, al pastel de carne y a los alimentos salteados.
- Use papas cocidas para espesar los guisos o las sopas.

Elija refrigerios sanos

Los refrigerios (*snacks*) pueden ser un componente sano de la dieta a cualquier edad. Son comidas pequeñas que ayudan a calmar el hambre y a aportar sustancias nutritivas. Los refrigerios más sanos son los que tienen un alto contenido de sustancias nutritivas y un bajo contenido de grasas y azúcares agregados.

CONSEJOS PARA ELEGIR REFRIGERIOS SANOS

Utilice la información nutricional para elegir refrigerios sanos.

Lea la información nutricional de los productos para averiguar el tamaño de la porción y el número de porciones que trae el envase. Busque la cantidad de calorías y nutrientes que tiene cada porción. Consuma menos refrigerios que tienen un alto contenido de calorías, grasa saturada, grasas trans, grasa total y sodio.

Verifique los ingredientes. Elija menos refrigerios que contengan azúcares agregados como principal ingrediente. Algunos de los azúcares agregados son el

azúcar negro, la caña de azúcar, el edulcorante de maíz, el jarabe de maíz, la dextrosa, la fructosa, la glucosa, la miel, el azúcar invertido, la lactosa, el jarabe de malta, la maltosa, el jarabe de arce, la melaza y la sucrosa.

Elija productos cuyos envases lleven las siguientes leyendas: *descremado o sin grasa, bajo en grasa, menos grasa, sin grasas trans, dietético, bajo en sodio, menos sodio, con poca sal o menos calorías.*

Elija refrigerios bajos en grasas y en azúcares agregados.

<i>En lugar de ...</i>	<i>Elija ...</i>
Helado	Yogur saborizado parcialmente descremado
Licuados con leche	Licuados de frutas preparados con leche descremada
Galletas con alto contenido graso	Galletas con bajo contenido graso
Una golosina	Fruta fresca
Frutas enlatadas en almíbar	Frutas enlatadas en su propio jugo

Ingiera frutas y verduras frescas como refrigerios.

- Tienen muchas sustancias nutritivas y poca grasa.
- Pruébelas con salsas o aderezos bajos en grasas.

Combine las comidas sanas de manera tentadora.

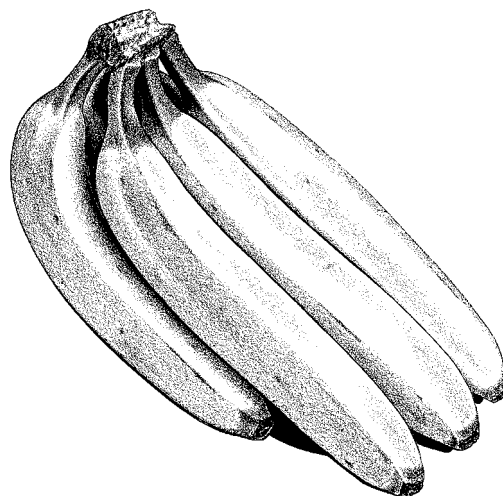
- Mezcle el yogur parcialmente descremado con trozos de frutas frescas, congeladas o enlatadas.
- Tome cereal con leche parcialmente descremada. Cúbralo con frutas frescas o congeladas.
- Prepare un licuado mezclando leche descremada, fruta y extracto de vainilla en una licuadora.
- Derrita un poco de queso parcialmente descremado sobre una tortilla de harina integral.
- Prepare una salsa con queso *cottage* descremado. Añada 2 cucharadas de leche descremada a cada taza de queso *cottage*. Agregue hinojo o cebolletas picadas. Sirva con galletas integrales o con trozos de verduras crudas y blandas.

Aproveche los refrigerios para ingerir más líquido.

- Beba jugo de frutas 100% natural, leche parcialmente descremada, té descafeinado o de hierbas, agua natural o con limón.
- Pruebe las barritas heladas de fruta elaboradas con jugo 100% natural.
- Las sopas también son una buena fuente de líquido.

Si lo necesita, elija refrigerios blandos y fáciles de masticar o tragar.

- Consuma frutas y verduras blandas y peladas.
- Consuma frutas enlatadas en su jugo o en agua.
- Consuma yogur y queso *cottage*.



Beba suficiente líquido

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE BEBER LÍQUIDO?

El cuerpo humano depende del agua. El agua contribuye a transportar nutrientes a las células del cuerpo, a controlar la temperatura corporal y a evitar el estreñimiento. También ayuda a masticar y a tragar los alimentos que ingerimos.

Nuestro cuerpo pierde agua todos los días, por eso necesitamos beber líquidos para reponerla y mantener el equilibrio de los fluidos corporales.

¿CÓMO INFLUYE EL ENVEJECIMIENTO EN LA NECESIDAD DE CONSUMIR LÍQUIDO?

La mayoría de los adultos necesitan beber entre 1.5 y 2 litros de líquido por día. Sin embargo, a algunas personas de edad avanzada les cuesta consumir suficiente líquido. En algunos casos es porque no tienen sed o no quieren beber demasiado líquido. En otros casos, como algunos toman medicamentos que pueden provocarles pérdidas excesivas

de líquido, (p.ej.: diuréticos y laxantes) deben aumentar la ingesta de líquido y les resulta difícil.

Es importante que todos bebamos suficiente líquido todos los días.

¿QUÉ PASA CUANDO UNA PERSONA NO BEBE SUFICIENTE LÍQUIDO?

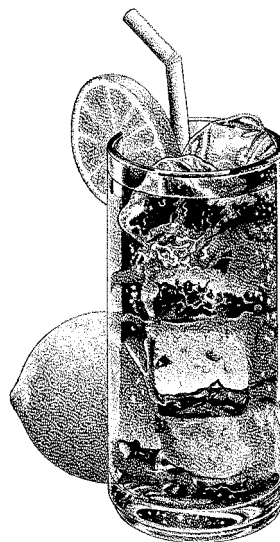
La ingesta escasa de líquidos puede causar deshidratación y, en consecuencia, graves problemas de salud. La deshidratación moderada puede provocar calambres musculares, convulsiones, desmayos y pulso acelerado, mientras que la deshidratación grave puede provocar la muerte.



BEBA SUFICIENTE LÍQUIDO

Beba por lo menos entre 6 y 8 vasos de líquido por día. A continuación le recomendamos qué puede beber.

- Agua natural
- Agua con limón
- Jugo de frutas o verduras
100 % natural
- Sopa o caldo
(con bajo contenido de sal o sodio)
- Agua gasificada (natural, con sabor o mezclada con jugo)
- Café o té descafeinado



SOLICITE CONSEJO MÉDICO ESPECÍFICO

Si tiene un problema de salud, hable con su médico y pregúntele cuánto líquido debe beber por día.

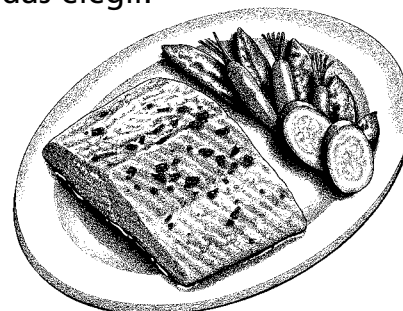
Si está tomando medicamentos, consulte a su médico o farmacéutico y pregúntele si esos medicamentos influyen en la cantidad de líquido que su organismo necesita y si, en consecuencia, tiene que aumentar la ingesta de líquido.

Coma sano en restaurantes

Salir a comer puede ser una oportunidad para darse un gusto. También puede ser una ocasión para comer una comida sana, si sabe qué comidas elegir.

Planifique su salida con anticipación. Si piensa cenar en un restaurante, desayune y almuerce alimentos bajos en grasas.

Cuando vaya al restaurante, lea el menú minuciosamente. Pregunte cómo están preparadas las comidas y pida porciones pequeñas.



A CONTINUACIÓN LE DAMOS ALGUNOS CONSEJOS PARA COMER SANO:

	Elija más de estos alimentos	Elija menos de estos alimentos
Bebidas	Leche parcialmente descremada Jugo 100% natural Agua natural o con limón Café o té descafeinado	Leche entera Bebidas gaseosas Bebidas con alcohol
Aperitivos	Fruta fresca Verduras frescas Cóctel de mariscos Salsas o quesos untables bajos en grasas	Comidas con mucha mantequilla o aceite Verduras fritas Salsas cremosas Quesos untables
Sopas	Sopa de verduras o frijoles Consomé Sopa de fideos	Sopa de huevo Sopa de queso Sopa crema
Ensaladas	Ensalada con aderezo bajo en grasas (vinagre, limón, aderezo bajo en grasa o sin grasa)	Ensalada con queso, aderezo cremoso o mayonesa
Frutas	Frutas frescas o cocidas con poco azúcar	Frutas con crema o cubiertas de crema batida
Verduras	Verduras frescas (al vapor o al horno) Papas al horno	Verduras salteadas en mantequilla o aceite o cubiertas de crema agria, papas fritas

	Elija más de estos alimentos	Elija menos de estos alimentos
Pescado	Al horno, al vapor o a la parrilla preparado con poco aceite o grasas	Pescado preparado con aceite o grasas (frito, con salsa tártara, crema, salsas o mantequilla)
Aves	Pollo, pavo, gallina de Cornualles (preparadas sin salsas succulentas y sin piel)	Fritas o rebozadas Ganso o pato
Carnes	Cortes magros de carne desgrasados (y sin empanar), p.ej.: <ul style="list-style-type: none"> • Carne vacuna Peceto, solomillo, aguja o lomo Carne picada sin grasa • Cerdo Lomo Carne procesada Fiambre bajo en grasa	Cortes grasos de carne, p.ej: <ul style="list-style-type: none"> • Carne vacuna Carne de primera Carne picada común • Cerdo Chuletas Carne empanada Carne procesada Fiambre común Chorizo o tocino Perros calientes o salchicha Francfort
Panes	Pan integral, grisesines, pan árabe integral	Pan blanco, galletas, medialunas, panecillos de manteca, masas, donas
Otros alimentos integrales	Arroz integral hervido o al vapor Pasta y macarrones de harina integral	Arroz frito, arroz blanco y pasta de harina blanca
Grasas y aceites (use poca cantidad)	Aderezo de ensaladas bajo en grasas Mayonesa baja en grasas	Aderezo de ensaladas con mucha grasa, mayonesa común, mantequilla o margarina, grasa de tocino o manteca de cerdo
Condimentos	Hierbas, especias, vinagre Salsa de soja baja en sodio	Salsa A-1, salsa de soja Salsa inglesa Worcestershire
Postres	Bizcochuelo blanco, fruta fresca Helado de fruta, yogur saborizado parcialmente descremado, helado de yogur parcialmente descremado	Tortas, pasteles o masas Tarta de frutas o crocante con frutas Crema o coberturas de crema flan, helado de cremas

Fuente: University of Massachusetts Extension Nutrition Education Program, *Eating Out the Low-Fat Way*.

Mantenga los alimentos en buen estado

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS?

En las personas de edad avanzada, comer alimentos que contienen bacterias nocivas puede provocarles enfermedades graves o la muerte. Manipule los alimentos de manera adecuada para mantenerlos en buen estado.

EN EL SUPERMERCADO

- Compre leche y jugo pasteurizados.
- No compre leche no pasteurizada, jugo no pasteurizado, quesos blandos ni brotes crudos. Esos alimentos pueden ser peligrosos para las personas de edad avanzada.
- No compre alimentos cuyos envases estén dañados.
- Elija los alimentos fríos y congelados al final de su compra.
- Ponga los alimentos fríos y congelados dentro de una conservadora si no va directo a su casa después del supermercado, o diríjase directamente a su casa para que los alimentos fríos conserven la temperatura.

EN SU CASA

LIMPIE

- Lávese bien las manos con agua y jabón antes de tocar los alimentos.
- Lave los utensilios, los cuchillos y las tablas de cortar con agua caliente y detergente.

ORGANICE

- Use una tabla de cortar diferente para la carne, las aves y los mariscos crudos.
- No descongele alimentos congelados en la mesada. Descongélalos dentro del refrigerador o en el microondas. Luego cocínelos inmediatamente.

COCINE

- Cocine muy bien las carnes, las aves, los mariscos y los huevos. Utilice un termómetro de alimentos para verificar la temperatura.
- Guarde los alimentos cocidos en el refrigerador si no los va a consumir inmediatamente.

REFRIGERE

- Mantenga los alimentos en el refrigerador a entre 35 y 40 grados F.
- Utilice un termómetro de refrigerador para verificar la temperatura diariamente.

LÁVESE LAS MANOS

Lávese las manos ANTES de preparar la comida.

Lávese las manos DESPUÉS de...

- Tocarse la nariz u otra parte del cuerpo.
- Estornudar o toser.
- Interrumpir la preparación de la comida para contestar el teléfono.
- Comer o fumar.
- Ir al baño.
- Sacar la basura.
- Tocar carne, aves, pescado y huevos crudos.
- Tocar platos, utensilios o elementos sucios.

CÓMO LAVARSE LAS MANOS

Antes de tocar los alimentos, siga estos 4 pasos simples.

1. Mójese las manos con agua tibia de la canilla.



3. Enjuáguese bien las manos.



2. Agregue jabón y frótese las manos hasta hacer espuma.



4. Séquese las manos con una toalla limpia.



MÁS INFORMACIÓN

Gateway to Government Food Safety Information

Website: www.FoodSafety.gov

REFERENCIAS

- *Fight BAC! Keep Foods Safe from Bacteria*. Partnership for Food Safety Education, 2004. Website: www.fightbac.org/main.cfm (accessed March 2006).
- *Wash Hands*. University of Massachusetts Extension NEP, 1999.

Los Suplementos nutricionales

LOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES Y LA SALUD

Existen muchos suplementos nutricionales, entre ellos, las vitaminas, los minerales, las hierbas medicinales, los aminoácidos, los aceites de pescado, el ajo y las semillas de lino. Los comercios promocionan su consumo porque “son buenos para la salud”, pero eso no quiere decir que los suplementos sean buenos para todos. La efectividad de los mismos depende de la persona que los tome, del tipo de suplemento y de la dosis.

Las vitaminas y los minerales

Todas las personas necesitan vitaminas y minerales, y la mejor fuente de ellos son los alimentos. Sin embargo, muchas personas mayores no logran aportar a su cuerpo la cuota necesaria de vitaminas y minerales porque su alimentación es deficiente en calcio, en vitamina B12, en vitamina D o en otros nutrientes. En esos casos, un suplemento vitamínico mineral puede ayudar a completar la cantidad de nutrientes que el cuerpo necesita.

Antes de tomar suplementos vitamínicos y/o minerales, tenga en cuenta lo siguiente:

- Las dosis elevadas de algunos nutrientes pueden ser perjudiciales.
- Algunos suplementos pueden causar reacciones adversas cuando se los combina con otros medicamentos.

- Consulte a su médico para saber si necesita tomar suplementos y para que le recomiende la dosis adecuada.

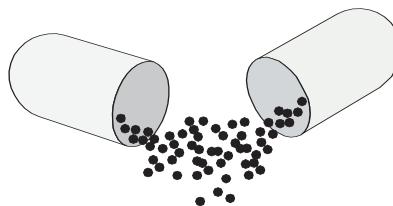
Las hierbas medicinales

Muchas personas han oído que hubo reclamos de salud en relación con ciertas hierbas medicinales como el *ginseng*, la hierba de San Juan (*St. John's wort*) y la cimicifuga racemosa o raíz de culebra negra (*black cohosh*).

Los expertos están estudiando la efectividad y la seguridad de esas hierbas. Hasta la actualidad, han descubierto lo siguiente:

- Algunas hierbas medicinales pueden ser beneficiosas.
- Otras hierbas pueden provocar reacciones adversas cuando se las combina con medicamentos u otros nutrientes.

- Algunas hierbas medicinales tienen contaminantes perjudiciales.
- Es posible que la composición que figura en la etiqueta de las hierbas no coincida con la composición de la dosis que usted ingiera.



Otros suplementos nutricionales

Los expertos también están estudiando otros suplementos nutricionales para saber si son efectivos y seguros, como los aminoácidos, los aceites de pescado, el ajo y las semillas de lino.

CONSULTE A SU MÉDICO

- Los suplementos no deben usarse en reemplazo de una dieta saludable o de una recomendación del médico.
- Las dosis elevadas no siempre son más efectivas que las dosis más bajas, de hecho, a veces pueden ser nocivas.
- Algunos suplementos pueden causar reacciones adversas y provocar efectos nocivos cuando se los combina con medicamentos o con otros suplementos.
- Antes de recomendar suplementos, es conveniente esperar hasta que los expertos hayan investigado más sobre ellos.

MÁS INFORMACIÓN

Food and Drug Administration (FDA)

An FDA Guide to Dietary Supplements

Website: www.cfsan.fda.gov/~dms/fdsupp.html

Food and Drug Administration (FDA)

Tips for Older Dietary Supplement Users

Website: www.cfsan.fda.gov/~dms/ds-savv2.html

Los Medicamentos

LOS MEDICAMENTOS Y LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA

La mayoría de las personas de edad avanzada toman medicamentos, ya sean de venta libre o recetados. Entérese de cómo tomarlos para que no perjudiquen su salud.

LA RELACIÓN ENTRE LOS ALIMENTOS Y LOS MEDICAMENTOS

Los alimentos y los medicamentos son importantes para la salud, pero cuando se los ingiere conjuntamente pueden provocar efectos no deseables.

Los medicamentos pueden influir sobre la ingesta de alimentos.

- Los medicamentos pueden influir en el apetito.
- Los medicamentos pueden cambiar el sabor o el olor de los alimentos.
- Los medicamentos pueden provocar náusea o vómitos.
- Algunos medicamentos deben tomarse con el estómago vacío, otros con las comidas.
- Beber alcohol mientras se está tomando medicamentos puede ser perjudicial.

Los alimentos pueden influir sobre el efecto de los medicamentos.

- Algunos alimentos influyen sobre la absorción de los medicamentos.
- Algunos alimentos pueden causar efectos no deseables cuando se los combina con ciertos medicamentos.



SOLICITE CONSEJO MÉDICO ESPECÍFICO

Tome los medicamentos como se los hayan recetado.

Pregúntele a su médico o farmacéutico:

- A qué hora del día debe tomar los medicamentos.
- Si debe dejar de comer algún alimento específico cuando los toma.
- Si necesita suplementos nutricionales mientras toma los medicamentos.
- Qué posibles efectos secundarios pueden causarle.
- Si la dosis de los medicamentos ingeridos a largo plazo debe modificarse con el transcurso del tiempo.



Infórmele al médico o al farmacéutico de:

- Todos los medicamentos que toma (de venta libre y recetados).
- Los suplementos nutricionales que toma.
- Los síntomas que tiene después de ingerir ciertos alimentos.

Solicite que pongan sus medicamentos en envases grandes que sean fáciles de abrir.

Asegúrese de que las etiquetas sean fáciles de leer.

MÁS INFORMACIÓN

Food and Drug Administration (FDA)

Medications and Older People

Website: www.pueblo.gsa.gov/cic_text/health/meds4old/697_old.html

La actividad física

¿POR QUÉ LAS PERSONAS DE EDAD AVANZADA NECESITAN HACER EJERCICIO?

Es importante realizar actividad física constante a toda edad. La actividad física puede beneficiar aun más su salud y mejorar su calidad de vida. Los estudios científicos han comprobado que la actividad física no supone ningún riesgo para la mayoría de las personas de edad avanzada.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS?

La actividad física constante contribuye a:

- Mantener los músculos fuertes.
- Reducir la pérdida ósea.
- Controlar el peso, la diabetes y las enfermedades coronarias.
- Disminuir el riesgo de sufrir caídas y lesiones.
- Mejorar la energía y la salud mental.



TIPOS DE EJERCICIO:

- **Los ejercicios de estiramiento** ayudan a mantener la flexibilidad del cuerpo. También pueden contribuir a evitar caídas.
- **Los ejercicios de resistencia** mejoran el ritmo cardíaco porque ayudan a transportar más sangre y más oxígeno al cerebro. Caminar y nadar son algunos ejemplos.
- **Los ejercicios de fuerza** contribuyen a fortalecer los músculos y los huesos. Levantar pesas o levantar los brazos sosteniendo latas de sopa cerradas son algunos ejemplos.
- **Los ejercicios de equilibrio** contribuyen a evitar las caídas, las fracturas de cadera y otras lesiones. Pararse en un sólo pie o levantar la pierna hacia un lado mientras se sujeta de una silla resistente son algunos ejemplos.

CONSULTE CON SU MÉDICO:

- Si tiene un problema de salud que puede impedirle realizar ejercicios.
- La cantidad de ejercicio que es aconsejable realizar.
- Los tipos de ejercicio que debe limitar o evitar.
- Si necesita supervisión o no.

**MÁS INFORMACIÓN*****Growing Stronger: Strength Training for Older Adults***

Website: www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/growing_stronger/resources.htm

Published in 2002 by Tufts University and the Centers for Disease Control and Prevention.

Exercise: A Guide from the National Institute on Aging

Website: www.niapublications.org/exercisebook/ExerciseGuideComplete.pdf

Reprinted in 2004 by the National Institutes of Health.

REFERENCIAS

- *Exercise: A Guide from the National Institute on Aging*, reprinted in 2004.
- *Growing Stronger: Strength Training for Older Adults*. Centers for Disease Control and Prevention and Tufts University, 2002.
- *Position Stand: Exercise and Physical Activity for Older Adults*. American College of Sports Medicine, 1998.

Prepárese para una emergencia



¿ESTÁ PREPARADO PARA UNA EMERGENCIA?

Las tormentas, las inundaciones o los cortes de luz pueden producirse sin previo aviso. Si usted no está preparado para estas emergencias, después puede ser demasiado tarde para comprar comida y agua.

CÓMO PREPARARSE

- Almacene agua, comida y otras provisiones suficientes para 3 días o más.
- Compre alimentos que no necesiten refrigeración.
- Evite comprar alimentos salados porque pueden provocarle mucha sed.
- Almacene los alimentos en recipientes para protegerlos de las plagas y los gérmenes. Guárdelos en un lugar fresco y seco. Manténgalos cerrados.
- Reemplace cada algunos meses los alimentos de emergencia que no consumió. Así los mantendrá siempre en buen estado y conservará la calidad de los mismos.

PROVISIONES GENERALES

Botiquín de primeros auxilios
 Productos para la higiene personal
 Desinfectante para manos a base de alcohol
 Reloj a pila
 Radio portátil
 Linterna o farol
 Pilas o baterías

PROVISIONES RELACIONADAS CON LOS ALIMENTOS

Abrelatas manual
 Vasos y platos desechables
 Utensilios desechables
 Conservadora térmica
 Paquetes de hielo químico
 (mantenerlos congelados)

Provisiones de alimentos y agua para emergencias

Consérvelos en un lugar fresco y seguro y guárdelos en recipientes cerrados

Leche y productos lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • Leche en polvo o leche evaporada enlatada • Leche de arroz o de soja • Leche "larga vida"
Carne, pescado, aves y frijoles	<ul style="list-style-type: none"> • Carne, pollo o pescado enlatados • Frijoles enlatados • Manteca de maní, frutos secos o semillas
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas secas o enlatadas • Jugo de fruta enlatado o embotellado
Verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras enlatadas
Pasta, fideos, arroz, cereales, galletas, papas fritas y barritas	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta seca, fideos y arroz • Cereales instantáneos • Galletas o nachos • Barritas de granola o barritas para el desayuno
Sopas y guisos	<ul style="list-style-type: none"> • Sopas y guisos enlatados
Condimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Azúcar y especias • Mostaza y <i>ketchup</i>
Grasas	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite vegetal
Dulces	<ul style="list-style-type: none"> • Postres enlatados • Mermelada o gelatina
Agua	<ul style="list-style-type: none"> • 1 galón de agua por persona para cada día para beber, cocinar e higienizarse • Use agua embotellada o guarde agua de la canilla en recipientes limpios

ALIMENTOS REFRIGERADOS: QUÉ HACER CON ELLOS ANTES Y DURANTE UNA EMERGENCIA

Normalmente, usted debe fijar la temperatura de su refrigerador entre 35 y 40 grados F. Verifique la temperatura con un termómetro para refrigerador.

Si se corta la luz, mantenga la puerta del refrigerador cerrada todo lo que pueda para conservar el frío. Esto ayudará a mantener los alimentos en buen estado durante unas horas. El tiempo que los alimentos duren en buen estado dependerá de la temperatura del ambiente.

Deseche los alimentos si la temperatura del refrigerador sube a más de 40 grados F durante más de 2 horas porque las bacterias pueden multiplicarse hasta alcanzar niveles nocivos y provocarle intoxicaciones. Los alimentos pueden tener buen aspecto y buen olor, pero es posible que no estén en condiciones de ser ingeridos.

Si se corta la luz:

- **Primero:** Consuma los alimentos perecederos y los del refrigerador.
- **Segundo:** Consuma los alimentos del congelador, si es que puede cocinarlos.
- **Tercero:** Consuma los alimentos enlatados y los no perecederos.

Deseche los siguientes alimentos si la temperatura del refrigerador sube a más de 40 grados F

Leche y productos lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • La leche, la mantequilla o la leche evaporada • El queso, el yogur, la crema o la crema agria
Carne, pescado, aves, huevos y derivados del huevo.	<ul style="list-style-type: none"> • Carne, aves, pescado y mariscos frescos, descongelados o que hayan sobrado de una comida anterior • Ensaladas preparadas con carne, atún, camarones, pollo y huevos. • Fiambres, perros calientes, tocino, chorizos y carne deshidratada • Jamones enlatados cuyo envase diga: "Mantener refrigerado" ("Keep refrigerated") • Latas abiertas de carnes o frijoles • Salsa o relleno para el pavo
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca cortada • Latas o envases abiertos de frutas o de jugo de frutas
Verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras cocidas • Verduras precortadas y envasadas • Jugo de verduras abierto • Ensalada de papas
Masa de pan	<ul style="list-style-type: none"> • Masa refrigerada para panecillos o galletas
Pasta, fideos y arroz cocidos	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta, espagueti, fideos y arroz cocidos • Ensaladas de pasta o pasta fresca.
Sopas y guisos	<ul style="list-style-type: none"> • Sopas y guisos refrigerados
Alimentos mezclados	<ul style="list-style-type: none"> • Cazuelas • Pizzas de cualquier variedad
Salsas, productos para untar y condimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Envases abiertos de salsa de rábano picante, de salsa de espagueti, de salsa tártara, de salsa inglesa Worcestershire o de salsa Hoisin.
Grasas	<ul style="list-style-type: none"> • Ajiaceite comprado • Envases abiertos de mayonesa o de aderezo de ensaladas • Margarina
Dulces	<ul style="list-style-type: none"> • Masas o pasteles rellenos de flan, queso o merengue • Torta de queso o cheesecake • Masa para galletas refrigerada



MÁS INFORMACIÓN

American Red Cross

Food and Water in an Emergency

Website: www.redcross.org/static/file_cont39_lang0_24.pdf

Federal Emergency Management Agency (FEMA)

Emergency Food and Water Supplies

Website: www.fema.gov/library/emfdwtr.shtm

Florida International University

Healthy Hurricane/Disaster Cookbook

Website: www.fiu.edu/~health/hurricaneseason/Cookbook.pdf

U.S. Department of Agriculture

Keeping Food Safe During an Emergency

Food Safety: Power Outages & Flooding

Website: www.fsis.usda.gov/Fact_Sheets

University of Massachusetts Nutrition Education Program

Keeping Your Food Safe if the Power Goes Out

Keeping Your Family Fed if the Power Goes Out

Website:

www.umass.edu/umext/nutrition/programs/food_safety/resources/index.html

REFERENCIAS

- *Emergency Food and Water Supplies*, Federal Emergency Management Agency, 1992.
- *Emergency Preparedness*, USDA, Food Safety and Inspection Service, 2004.
- *Food and Water in an Emergency*, American Red Cross, 1994.
- *Keeping Food Safe During an Emergency*, USDA, Food Safety and Inspection Service, 2004.
- *Keeping Your Food Safe if the Power Goes Out*, University of Massachusetts Extension Nutrition Education Program, 2000.
- *Keeping Your Family Fed if the Power Goes Out*, University of Massachusetts Extension Nutrition Education Program, 2000.