

der unas reglas de juego, los pasos de una danza o un baile, a crear movimientos nuevos a partir de una historia, un ritmo, una música. Se trata de que en la realización de las actividades, la persona mayor tenga posibilidad de experimentar, analizar y decidir el movimiento, y que pueda encontrar soluciones motrices a las propuestas de ejercicios del profesor. Por consiguiente, no sólo será necesaria una coherencia entre objetivos y contenidos propuestos en el programa, sino también en lo que al método de trabajo se refiere, ya que si la sesión se realiza de forma totalmente directiva, dejará poco margen a estas propuestas de trabajo. Dejaremos, pues, este tema de metodología para analizarlo más adelante.

Trabajaremos la memoria mediante actividades de imitación, presentadas en forma lúdica y en series cortas de movimiento. Por ejemplo:

• Reproducir dos o más posiciones corporales, después de observarlas visualmente.

• Recordar y reproducir una serie de coordinaciones y movimientos realizados anteriormente por otros compañeros.

• Proponer juegos en los que sea necesario memorizar palabras, objetos o bien situaciones, ya sea en el espacio o en el tiempo.

Teniendo en cuenta que en las personas mayores no se trata de desartillar la inteligencia, sino de prevenir y mantener vitales las capacidades intelectuales, e intentar disminuir la velocidad del proceso de envejecimiento neuronal, el tipo de trabajo a realizar y la forma de llevarlo a buen término no se basarán solamente en la imitación, ni tampoco en la libre realización; se trata aquí de buscar un equilibrio entre las formas de trabajo, intentando que las actividades propuestas a la persona mayor a implicarse no sólo física sino también intelectualmente; o sea, que al realizar una serie de ejercicios, esta persona deba decidir según sus posibilidades en cuanto a: número de repeticiones, espacio a utilizar y distribución del tiempo. O bien, presentar juegos colectivos que obliguen a las personas a tomar soluciones, y a aprender unas reglas de juego. Se deben buscar diferentes maneras de realizar un movimiento, de trasladarse de un lugar a otro.

Ciertamente, si el tipo de trabajo a realizar con las personas mayores lo presentamos teniendo en cuenta todos estos aspectos que acabamos de enumerar, estaremos incidiendo positivamente en todos aquellos aspectos de la vida intelectual y afectiva, como son: la capacidad de adaptación, la seguridad y confianza en uno mismo, la autoestima y la valoración de lo que uno es y puede realizar.

ALIMENTACIÓN EN LA TERCERA EDADE

CAPÍTULO II

En la tercera edad, igual que en todas las edades, es importante hacer una dieta equilibrada para mantenerse en buena salud.

Una dieta equilibrada consiste en comer una amplia variedad de alimentos para proporcionar todos los nutrientes necesarios para el cuerpo. Llegar a los 60-65 años no implica que se tiene que hacer "una dieta especial" para la tercera edad, especialmente si se tiene buena salud y se ha realizado una actividad física hasta este momento.

Las necesidades individuales de ciertos nutrientes pueden ser tan variables como en edades más jóvenes.



Este capítulo explica algunos conceptos básicos de la alimentación en la tercera edad, factores que pueden afectar la nutrición así como consejos generales sobre una dieta correcta para esta edad y en algunas situaciones especiales.

Necesidades nutricionales en la tercera edad

Los gobiernos de diversos países han formulado recomendaciones sobre la alimentación en las diferentes épocas de la vida. En la mayoría de los alimentos no hay gran diferencia entre lo aconsejado a los jóvenes y a los adultos.

Energía y calorías

La caloría es la unidad de energía proporcionada al cuerpo por los alimentos que se consumen. Esta energía es necesaria para mantener las funciones interiores del cuerpo como respirar, digerir, latir el corazón y además para las actividades físicas como: andar, lavar, correr, trabajar, nadar, etc.

Generalmente se considera que una persona mayor necesitará menos energía.

Esto es así porque hay una pérdida de tejido muscular que necesita energía y por una posible reducción en actividad física. Sin embargo, hay muchas personas que mantienen una actividad física marcada hasta una edad muy avanzada y no necesitarán menos calorías.

Proteínas

Las proteínas de los alimentos proporcionan los aminoácidos esenciales para mantener y reparar los tejidos del cuerpo. Ya que éste es un proceso constante, se necesita una cantidad de proteínas diarias igual que en edades más jóvenes.

Las proteínas provienen de la carne, aves, embutidos, pescado, huevos, leche y otros productos lácteos, o sea, de origen animal y también de fuentes vegetales como el pan y otros cereales como la pasta, las legumbres y las patatas.

Se aconseja que las proteínas deben proporcionar el 10-15% de las calorías en la dieta. Un gramo de proteínas da 4 calorías.

Grasas

Las grasas proporcionan energía, además de ciertas vitaminas. Sirven para dar sabor a la comida y satisfacer el apetito.

Las fuentes animales de grasa en la dieta son la mantegulla, la nata, la

leche, los quesos, las carnes, especialmente el cerdo, el cordero y los embutidos, el pescado azul, productos de pastelería y vegetales como los aceites de oliva, soja, girasol, maíz, las margarinas y los frutos secos.

Hoy día se habla de la relación entre un consumo excesivo de grasa, especialmente la grasa animal/saturada y los problemas de colesterol y arteriosclerosis. Por esto, hay que vigilar la cantidad y tipo de grasa en la dieta.

Las grasas deben proporcionar el 30-35% de las calorías de la dieta, con énfasis en la grasa vegetal. Un gramo de grasa da 9 calorías.

Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono son nuestra fuente principal de energía. Se dividen en dos clases: los almidones o féculas como el pan y otros cereales, pasta italiana, arroz, legumbres, patatas y algunas verduras y los azúcares como el azúcar, miel, galletas, pasteles, chocolates, mermeladas, helados, caramelos y bebidas azucaradas. Un exceso de hidratos de carbono, especialmente azúcares, se convierte en grasa en el cuerpo y ello produce sobrepeso y obesidad.

Los hidratos de carbono deben proporcionar el 50-55% de las calorías en la dieta, con énfasis en las féculas. Un gramo de hidrato de carbono da 4 calorías.

Vitaminas

Son sustancias esenciales para ciertas funciones reguladoras del cuerpo humano como la función de los ojos, la piel, la formación y la estructura de los huesos y de la sangre, y además para la producción de energía en el cuerpo.

Las vitaminas se encuentran en una gran variedad de alimentos tanto de fuente animal como vegetal.

No proporcionan energía.

Minerales

Los minerales como el calcio, hierro, fósforo, zinc, etc. también son sustancias esenciales en la estructura de ciertos tejidos del cuerpo y en funciones celulares.

Igual que las vitaminas, se encuentran en una gran variedad de alimentos y no proporcionan energía.

Fibra

Es la parte de los alimentos de origen vegetal que el cuerpo no digiere, crea un volumen en el intestino que lo hace trabajar para evacuar y evitar el estreñimiento.

La fibra se encuentra en los cereales integrales, como el pan integral, pasta integral, cereales del desayuno con fibra, legumbres, arroz integral, verduras y frutas, especialmente frutos secos.

Agua

El agua es esencial para mantener la vida. Dos tercios del peso total de un cuerpo están constituidos por agua. Ayuda a disolver y a digerir los alimentos y eliminar sustancias tóxicas. Hay que ingerir unos dos litros de líquido al día (6 a 8 vasos) en forma de agua sola, infusiones, zumos, leche, caldos o sopas, etc.

Problemas de alimentación en la tercera edad

La alimentación de las personas mayores puede ser deficiente por varios motivos:

- La pérdida de dientes o utilización de postizo puede reducir la capacidad y deseo de masticar ciertos alimentos como la carne y el pescado.
- Una reducción en las secreciones del estómago e intestino hace la digestión difícil y más larga.
- Disminuye la sensación de gusto y de sed que puede influir sobre el apetito y la capacidad de darse cuenta de cuándo se necesita beber.
- Tener menos capacidad económica y/o física de poder comprar los alimentos necesarios y poder preparar las comidas como antes.
- Un cambio en la situación de vida, como el quedarse solo, puede desanimar a la persona a comer correctamente y pasa con cualquier cosa.
- Desconocimiento de los alimentos que deben componer una dieta correcta.

Todos estos factores pueden conducir a eliminar uno o más grupos de alimentos en la dieta y ponerse a riesgo de desarrollar una mala nutrición y pérdida de salud y de actividad.

Diferentes estudios han demostrado que mucha gente mayor tiende a comer menos carne y pescado, frutas y verduras frescas, prefiriendo más féculas, productos azucarados y alimentos que necesitan poca preparación y conservación como los embutidos.

Por lo tanto, la dieta puede ser deficiente en fibra, vitaminas como D, C, del grupo B como ácido fólico, B1 y B2 y minerales como el hierro y el zinc.

CONSEJOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN

Grupos de alimentos y cantidades recomendadas

Leche y lácteos: La leche es un alimento muy importante en esta edad por su contenido de proteínas, calcio, fósforo y vitaminas (A, D y B2).

Es recomendable tomar al menos medio litro al día, sea sola, mezclada con café, malta, harina chocolatada, o en salsas tipo bechamel, postres como el flan, natillas o yogur o bien añadida a diferentes platos como leche en polvo.

La leche puede tomarse normal excepto cuando hay que vigilar la cantidad de grasa en la dieta y/o por problemas de digestión, entonces se recomendaría tomarla descremada.

El queso también es nutritivo, tanto los más económicos como los caros. Es mejor para esta edad tomar un queso con poca grasa, blando y de fácil masticación y digestión como el requesón, tipo Burgos, etc. El queso se puede tomar rallado o añadido a diferentes platos.

Carne, pescado y huevos: Estos alimentos proporcionan proteínas, minerales como el calcio, hierro, zinc, ácido fólico y vitamina B12.

En esta edad es preferible evitar las carnes y embutidos con mucha grasa por ser más difíciles de digerir y tener un efecto nocivo sobre la salud. Son más aconsejables las carnes blandas como el pollo, ternera, pavo, vaca y cerdo magro y el hígado una vez a la semana.

Si hay dificultad de masticación es mejor picar la carne y comerla como hamburguesa, salchichas, pastel de carne, albóndigas, canelones, estofados, croquetas, etc. También se hace más fácil masticar la carne preparada con un poco de jugo o salsa ligera.

En cuanto al pescado, es un alimento nutritivo, tanto fresco como congelado, evitando aquellos que tengan mucha espina o comprando filetes preparados.

Es mejor hacer coccciones suaves, con poco aceite, ya que los fritos, rebozados y salsas fuertes son difíciles de digerir.

Los huevos tienen un valor nutricional excelente para esta edad. Además, su precio es económico y son generalmente fáciles de digerir por las personas mayores. Pueden tomarse hasta 3-4 por semana, cocidos, solos o en forma de tortilla, pasados por agua, duros o combinados en diferentes platos como flan o pudding o dentro de sopas, purés o batidos.

Féculas y cereales: Es mejor tomar los hidratos de carbono como féculas que como azúcares. La cantidad depende de la actividad física de la persona y su necesidad de energía.

El pan es un buen alimento, mejor en forma integral para evitar el estreñimiento y en forma de molde si tiene problemas de masticación.

También es aconsejable tomar legumbres por su contenido de fibra, sin abusar, ya que un exceso puede producir un incremento en las fermentaciones intestinales creando molestias e hinchazones. Sería mejor en forma de puré, mezclado con verduras u otro cereal como el arroz.

La patata es muy útil en la alimentación por su bajo coste, fácil digestión y preparación y las muchas formas en que se puede preparar como puré, estofada, al horno, junto con carne picada o huevo para aumentar el valor nutritivo.

También es importante el consumo de arroz y otros cereales como macarrones, fideos, sopa de pasta, tapioca, preparadas de la forma tradicional con poca grasa y sin salsas fuertes.

Es importante no comer demasiado azúcar ni alimentos endulzados, aunque son muy apetitosos, ya que tienen poco valor nutritivo y constituyen un peligro para los dientes.

Fruitas y verduras: Son alimentos importantes por su aporte de vitaminas y fibra. Es aconsejable una ración de verdura de hoja verde al día y otra de color amarillo/rojo. Si existe dificultad en la masticación, es mejor prepararlas cortadas a trozos pequeños, chafados o en puré, evitando aquellos más difíciles de digerir o flatulentos o cambiando la preparación. Por ejemplo, haciendo el tomate al horno en vez de crudo. Es recomendable incluir ensalada dentro de la dieta.

Una variedad de fruta es importante, incluyendo las cítricas, como la naranja, mandarina, etc., o en forma de zumo recién preparado para que no pierda su vitamina C.

Grasas: Es mejor evitar una cantidad importante de grasa en la dieta, sea de carnes, quesos, embutidos con mucha grasa o en cocciones como fritos, rebozados, etc.

Lo más recomendable es tomar aceite (mejor de oliva) en crudo por ser más digestible, y es preferible la margarina vegetal por su contenido de vitaminas.

Alcohol: El alcohol no tiene valor nutritivo aparte de proporcionar calorías, pero puede ayudar a estimular el apetito. No hay contraindicación salvo por razones médicas o por tomar medicación.

Debe tomarse en cantidad moderada, no pasando de un vaso pequeño de vino como ración.

Salcondimentos: No hay una necesidad de suprimir la sal en esta edad si no hay una patología médica que lo indique. Dado que las personas mayores tienen menos percepción del sabor, es importante utilizar especias y hierbas para dar un sabor agradable a la comida con objeto de evitar una pérdida de apetito por platos sosos y aburridos.

Raciones de alimentos aconsejados diariamente

<i>Leche</i>	Mínimo medio litro
<i>Queso</i>	40-50 g. o un yogur
<i>Carne o Pescado</i>	80-100 g. (una ración) 100-120 g. (una ración)
<i>Patatas o Arroz o pasta italiana o Legumbres</i>	200 g. (cocidos) 50 g. (crudo)
<i>Pan</i>	100-200 g.
<i>Verduras</i>	300 g.
<i>Fruitas</i>	2-3 Piezas
<i>Aceite vegetal</i>	40 g. o 4 cucharadas soperas
<i>Margarina o mantequilla.</i>	

Se pueden tomar 3-4 huevos por semana, 2-3 veces jamón cocido u otro tipo de embutido poco graso.

Limitar el consumo de azúcar, mermelada y otros productos dulces. Se puede tomar un vaso pequeño de vino (10-11°) en la comida o cena.

Características generales de la dieta

- Fácil de preparar.
- Estimulante del apetito.
- Variada y bien presentada.
- De fácil masticación y digestión.
- Equilibrada.
- Comidas menos abundantes y más frecuentes.

Esquema de menú

Desayuno:

Leche con café o malta
Cereales o pan o bollería con mermelada o margarina con mermelada, o con tomate y aceite y jamón y queso

Comida:

Ración de pasta o arroz o puré de legumbres
Carne o pollo o pescado
Verdura y/o ensalada
Fruta fresca

Merienda:

Pan (mejor integral)
Yogur o leche con café o malta
Galletas o madalenas

Cena:

Sopa de pasta o verduras o verdura con patatas
Pescado o huevos o queso
Fruta o yogur o zumo
Pan

Noche:

Infusión o leche

Menú

Desayuno:

Leche con café
Pan tostado con margarina y mermelada
Macarrones gratinados

Comida:

Pescado al horno con tomate y cebolla
Naranja
Pan

Merienda:

Yogur y galletas
Sopa de verduras

Cena:

Croquetas de pollo y ensalada
Pera y
Pan

Dietas especiales

Una dieta terapéutica por razones médicas requiere una valoración, adaptación individual por parte de una dietista y un posterior control de evaluación para llegar a sus objetivos.

Sin embargo, se describen en líneas generales algunos conceptos básicos de la dieta en distintas situaciones especiales.

Sobrepeso/obesidad

El sobrepeso y la obesidad comportan unos riesgos para la persona

mayor como el aumento del colesterol, intolerancia a la glucosa, problemas cardiovasculares y respiratorios, dificultad en moverse y desplazarse, etc.

Consejos dietéticos generales

-Consumir una dieta variada que incluya todos los grupos de alimentos básicos y en la cantidad adecuada para permitir una reducción de peso lenta y constante y un cambio en los hábitos alimentarios.

-Evitar el azúcar y productos azucarados como las galletas, bombones, helados, mermeladas, etc., además de bebidas azucaradas. Se puede sustituir el azúcar por edulcorantes artificiales como la sacarina.

-Reducir la cantidad de grasa en la dieta, evitando las carnes, embutidos y quesos con mucha grasa, sustituyendo las cocciones de fritos, rebozados y salsas por plancha, hervidos y asados con poca grasa y utilizando productos descremados.

-Consumir una dieta rica en fibra: productos integrales como el pan y biscotes integrales, legumbres, frutas y verduras.

-Hacer comidas pequeñas y frecuentes intentando no "picar" entre comidas.

-Aumentar la actividad física como caminar, nadar, hacer ejercicio, algún deporte, siempre de acuerdo con las posibilidades de cada uno.
-Evitar las bebidas alcohólicas.

Diabetes

La diabetes es una condición crónica en la cual el cuerpo no utiliza correctamente la glucosa (azúcar) y como consecuencia aumenta su nivel en la sangre. Esta situación puede provocar complicaciones a corto y largo plazo.

Una dieta correcta es esencial en el tratamiento de cualquier tipo de diabetes.

Consejos dietéticos generales

-Consumir una dieta variada y equilibrada según sus necesidades de energía e hidratos de carbono.

-Evitar el azúcar y productos azucarados como los dulces, mermeladas, galletas, pastelería, etc.

-Dividir los alimentos en varias comidas y suplementos durante el día, controlando la cantidad y los horarios, especialmente de los alimentos con hidratos de carbono (féculas como el pan, biscotes, pasta italiana, arroz, patatas, legumbres, leche, frutas y algunas verduras) según sus necesidades y prescripción.

-Consumir una dieta rica en fibra: productos integrales como el pan, biscotes y pasta italiana integrales, suficiente fruta, verdura y legumbres.

-Evitar un consumo excesivo de grasas, especialmente las grasas animales como el cerdo, cordero, embutidos, quesos grasos, nata, manteca. Tomar preferentemente grasa vegetal como el aceite de oliva.

-Evitar las bebidas alcohólicas.

-Utilizar edulcorantes artificiales como la sacarina.

-Aumentar la actividad física, ya que ayuda a controlar mejor la glucosa en la sangre.

Dieta de restricción de grasas

Unas condiciones como un aumento de colesterol en sangre, problemas cardiovasculares, insuficiencia pancreática necesitan una dieta con reducida cantidad de grasa.

Consejos dietéticos generales

-Evitar alimentos ricos en grasa, especialmente la grasa animal como el cerdo, cordero, embutidos, nata, manteca, productos de tocino en general.

-Utilizar preferentemente aceite vegetal como el de oliva, girasol, maíz, pepita de uva, etc., y margarinas vegetales "blandas".

-Disminuir el consumo de carne, aumentando el de pescado de todas clases, particularmente el de pescado azul.

-Aumentar el consumo de fibra consumiendo productos integrales, frutas, verduras y especialmente las legumbres.

-Utilizar productos descremados o con un contenido bajo en grasa.

-Cocinar preferentemente con poca grasa o sea, a la plancha, horno, hervido, asado, vapor, mejor que fritos, rebozados, salsas, etc.

-Evitar el alcohol.

-Evitar alimentos preparados industrialmente como sopas, platos precocinados tipo croquetas, canelones, patatas fritas, rebozados, cubitos de caldo, salchichas, pates, etc.

-Evitar alimentos en conserva como el atún, sofritos, etc.

-Evitar el agua mineral con gas.

-Evitar pan con sal, aperitivos salados, olivas, etc.

-Utilizar otras especias y hierbas para dar sabor a los alimentos como el ajo, perejil, limón, pimienta, laurel, tomillo, menta, albahaca, romero, etcétera.

CUÁNDO HACER ACTIVIDAD FÍSICA

CAPÍTULO III

"Si los beneficios de la actividad física son cada vez más aceptados para la población en general, aparecen todavía más evidentes en la tercera edad." *Revista Apuntes*, nº 112, pág. 115.

Artículo: "Estudio médico-deportivo en la tercera edad. Valoración médica". J.L. Terreros, C. Arnaudas, J.M. Cucullo.

El cuerpo humano es como una máquina; una máquina que si no se utiliza ni se engrasa, con el paso del tiempo, se va estropeando, se va oxidando, cada vez le es más difícil moverse y funcionar y termina deteriorándose. El funcionamiento del organismo humano es similar, necesita ser engrasado y estar en movimiento. Tanto los huesos, tendones y músculos, como la mente y nuestros órganos internos deben ser cuidados y atendidos de la mejor manera y no caer en el olvido. Cada una de estas partes necesita movimiento. Si limitamos el movimiento a las actividades diarias como: caminar, sentarse y levantarse, subir y bajar escaleras, jugar con los nietos, etc.; estamos limitando el movimiento cada vez más y así progresivamente, nos iremos atrofiando. Con una actividad física adecuada, le daremos a nuestras articulaciones la capacidad de movimiento que se merecen, reforzaremos los músculos y ligamentos, aumentará la capacidad de oxigenación de los pulmones, la sangre circulará más fácilmente por el organismo, seremos más resistentes y tardará más tiempo en aparecer la fatiga; además, nos relacionaremos y comunicaremos con un grupo de personas con problemas