

Nutrición

ALIMENTACIÓN EN LA TERCERA EDAD

COMER BIEN DESPUÉS DE LOS 60: EL PILAR INVISIBLE DE LA SALUD



Envejecer con salud no es cuestión de azar, sino de decisiones cotidianas. A partir de los 60 años, el cuerpo experimenta cambios que afectan al metabolismo, al apetito y a la forma en que absorbemos los nutrientes. Aunque las necesidades energéticas disminuyen, la calidad de lo que comemos se vuelve más importante que nunca. Una alimentación adecuada ayuda a preservar la masa muscular, proteger los huesos y reforzar el sistema inmunitario. También puede prevenir enfermedades crónicas y frenar el deterioro funcional. Comer bien no solo influye en cómo nos sentimos hoy, sino en cómo viviremos los próximos años. Porque en la tercera edad, cada plato es una oportunidad para ganar salud, autonomía y calidad de vida.

Comer bien para vivir mejor

Envejecer es un privilegio. Pero hacerlo con salud, autonomía y calidad de vida depende en gran medida de algo tan cotidiano como lo que ponemos en el plato cada día. La alimentación en la tercera edad no es solo una cuestión de costumbre o tradición: es una herramienta poderosa para prevenir enfermedades, conservar la energía y mantener la independencia el mayor tiempo posible.

Con el paso de los años, el cuerpo cambia. También lo hacen el metabolismo, el apetito, los sentidos y, en muchas ocasiones, las circunstancias sociales. Entender esos cambios es el primer paso para adaptar la dieta a una nueva etapa en la que las necesidades energéticas disminuyen, pero las necesidades nutricionales siguen siendo igual de importantes —o incluso más—.

Un cuerpo que se transforma

Uno de los cambios más significativos que acompañan al envejecimiento es la pérdida progresiva de masa muscular. Esta reducción implica que el organismo necesita menos calorías para funcionar, pero no menos nutrientes. De hecho, mantener una ingesta adecuada de proteínas resulta esencial para frenar esa pérdida muscular y preservar la fuerza y la movilidad.

Al mismo tiempo, aumenta la proporción de grasa corporal, especialmente en la zona abdominal, mientras que disminuye el agua corporal total. También se produce una pérdida de masa ósea que, en el caso de las mujeres, se acentúa tras la me-

EN LA TERCERA EDAD, LAS NECESIDADES ENERGÉTICAS DISMINUYEN, PERO LA CALIDAD NUTRICIONAL SE VUELVE MÁS IMPORTANTE QUE NUNCA.

nopausia, incrementando el riesgo de fracturas. En este contexto, el calcio y la vitamina D adquieren un papel protagonista, no solo para mantener huesos fuertes, sino también para conservar la funcionalidad y prevenir caídas.

Pero los cambios no se limitan a la composición corporal. Los sentidos también se modifican. El gusto y el olfato pierden sensibilidad, lo que puede hacer que la comida resulte menos atractiva. Es frecuente que aumente la preferencia por sabores más intensos, especialmente dulces o salados. Este fenómeno, unido a la disminución del apetito, puede conducir a dietas poco equilibradas o insuficientes.

Frente a ello, la cocina se convierte en aliada. Aromatizar los platos con ajo, limón, perejil, azafrán o especias naturales permite realzar el sabor sin recurrir en exceso a la sal. Cuidar la presentación, el color y la temperatura de los alimentos puede devolver a la mesa parte del placer perdido.





Cuando masticar ya no es tan sencillo

La salud bucodental influye directamente en la alimentación. La pérdida de piezas dentales, la disminución de saliva o las dificultades para tragar (lo que se conoce como disfagia) condicionan la elección de los alimentos. Muchas personas mayores reducen el consumo de frutas frescas, verduras crudas o carnes por la dificultad que supone masticarlas, lo que puede traducirse en un menor aporte de fibra, vitaminas o hierro.

Sin embargo, renunciar a estos alimentos no es la solución. Adaptar las texturas permite seguir disfrutando de una dieta variada. Las verduras pueden transformarse en cremas o purés; la fruta, en compotas o batidos naturales; las legumbres, en platos suaves y fáciles de digerir. Las carnes pueden prepararse guisadas o en forma de albóndigas, más tiernas y manejables.

Además, el proceso digestivo se vuelve más lento con la edad. Las comidas copiosas, las frituras o las salsas pesadas se toleran peor. Por eso resulta recomendable repartir la ingesta en tres, cuatro o incluso cinco comidas al día, menos abundantes pero equilibradas, facilitando así la digestión y mejorando el aprovechamiento de los nutrientes.

El riesgo silencioso de la desnutrición

Aunque pueda sorprender, la desnutrición en personas mayores es mucho más frecuente de lo que se cree. En mayores de 70 años, el riesgo es significativamente superior al de adultos más jóvenes. Factores físicos —como problemas digestivos o enfermedades crónicas— se suman a factores sociales y emocionales, como la soledad, la depre-

sión o la dificultad para hacer la compra y cocinar. La desnutrición no siempre es evidente. Puede manifestarse como pérdida de peso involuntaria, debilidad, mayor propensión a infecciones, retraso en la cicatrización de heridas o aumento del riesgo de caídas. En muchos casos, pasa desapercibida hasta que las consecuencias son graves.

Por ello, la prevención es fundamental. Una dieta equilibrada, adaptada a las necesidades individuales y supervisada cuando existen enfermedades crónicas o polimedicación, puede marcar la diferencia.

La dieta mediterránea, un modelo de referencia

Si existe un patrón alimentario especialmente recomendable en la tercera edad, ese es la dieta mediterránea. Rica en frutas, verduras, legumbres, pescado, frutos secos y aceite de oliva, ofrece un equilibrio óptimo entre energía y nutrientes.

En el día a día, conviene priorizar los cereales integrales —pan, arroz o pasta de grano entero— por su aporte de fibra y su efecto beneficioso sobre el tránsito intestinal. Las verduras deberían estar presentes al menos dos veces al día, y la fruta, tres o más. Los lácteos, preferiblemente semidesnatados o desnatados, siguen siendo la principal fuente de calcio y deben consumirse a diario.

El pescado merece un lugar destacado, con especial atención al pescado azul, rico en ácidos grasos omega 3, que contribuyen a la salud cardiovascular. Las legumbres, tradicionales en nuestra gastronomía, aportan proteínas vegetales y fibra, ayudando a prevenir el estreñimiento. Los huevos, versátiles y nutritivos, completan un menú equilibrado.

En cambio, el consumo de carnes rojas, em-



butidos, bollería industrial, refrescos azucarados y alcohol debe ser ocasional. Reducir la sal y el azúcar no solo protege el corazón, sino que ayuda a controlar patologías frecuentes como la hipertensión o la diabetes.

Nutrientes que cobran especial importancia

Algunos nutrientes adquieren un papel especialmente relevante en esta etapa. La vitamina D, que también se sintetiza con una exposición moderada al sol, favorece la absorción del calcio y contribuye a la salud ósea. La vitamina B12, presente en carnes magras, pescado y marisco, resulta esencial para el sistema nervioso y la prevención del deterioro cognitivo. El zinc fortalece el sistema inmunario, mientras que el potasio ayuda a regular la presión arterial.

No obstante, la suplementación no debe realizarse por cuenta propia. Aunque en determinadas situaciones pueda ser necesaria, siempre debe estar indicada y supervisada por un profesional sanitario, especialmente en personas polimedicadas.

Comer es también compartir

Más allá de nutrientes y recomendaciones médicas, comer sigue siendo un acto social y emocional. En muchas ocasiones, la pérdida de apetito en mayores no responde únicamente a cambios fisiológicos, sino a la soledad o a la falta de estímulo.

Compartir la mesa con familiares o amigos, mantener una rutina de comidas en un

ENVEJECER BIEN NO CONSISTE SOLO EN SUMAR AÑOS, SINO EN SUMAR SALUD, AUTONOMÍA Y BIENESTAR A CADA ETAPA DE LA VIDA.

ambiente tranquilo y agradable, o incluso participar en la preparación de los platos puede estimular el apetito y mejorar el estado de ánimo.

Movimiento y alimentación, un binomio inseparable

La alimentación saludable alcanza su verdadero equilibrio cuando se combina con actividad física regular. No se trata de realizar ejercicios extenuantes, sino de mantenerse activo dentro de las posibilidades de cada persona. Paseos diarios de 25 o 30 minutos, a un ritmo que active el sistema cardiovascular sin provocar fatiga excesiva, pueden ayudar a preservar la masa muscular, mejorar el apetito y reducir el riesgo de depresión o deterioro cognitivo.

Porque envejecer bien no depende solo de los años cumplidos, sino de cómo decidimos vivirlos. Y en esa decisión, cada comida cuenta.

