

Alimentación para la longevidad

Las necesidades de nuestro cuerpo van cambiando con el paso de los años, y es algo que debemos tener en cuenta cuando hablamos de una alimentación saludable. Lógicamente, no tiene las mismas necesidades un bebé de 2 meses que un niño de 5 años, tampoco debe comer igual un adolescente que un adulto. Del mismo modo, a partir de los 60 o los 65 años también debemos adaptar nuestra alimentación para las necesidades y requerimientos propios de esta edad. La alimentación, junto a la actividad física, es uno de los pilares fundamentales sobre los que reposa una buena salud. Una alimentación equilibrada y saludable, puede ayudarnos a prevenir enfermedades, mejorar nuestra forma física, evitar lesiones y molestias y, evidentemente, ayudarnos a vivir más y mejor. En esta guía para la longevidad te explicaremos cómo debe ser tu alimentación para mantener una alta calidad de vida durante muchos años. En Welthy, somos especialistas en nutrición y menús saludables a domicilio, y nuestro equipo de nutricionistas ha trabajado para acercarte la mejor información de una forma clara y concisa.

La alimentación y la edad

A partir de esa edad, el gasto energético de nuestro organismo baja. La primera consecuencia de eso es que las calorías totales que debemos ingerir disminuyen. No obstante, eso no aplica la máxima de que debemos comer menos, ya que el aporte de nutrientes debe seguir siendo el mismo. Y esto es importante recalcarlo, porque sino es cuando se entra en déficits nutricionales y problemas derivados. El objetivo no es comer menos, es comer diferente, prestando atención a ciertos aspectos que de más joven quizás no resultan tan cruciales.

El envejecimiento es un proceso natural que tiene consecuencias en todos los aspectos de nuestra vida. De por sí no es algo negativo, simplemente debemos aprender a conocer las señales de nuestro cuerpo y entender la alimentación como una herramienta para poder seguir viviendo de forma plena y saludable. Por ejemplo, una de las características propias de la edad es que aparecen dificultades para la masticación y la deglución por el desgaste o la pérdida de piezas dentales. Una consecuencia directa de ello es que aparecen problemas estomacales como estreñimiento o gases. Una alimentación para la longevidad debe tener en cuenta estas características propias de la edad y solventarlas a través de los alimentos que ingerimos. El aumento de la ingesta de alimentos ricos en fibra hará que se acelere la digestión y mejore la absorción de vitaminas, todos ellos problemas derivados de la mala masticación.

Otro aspecto fundamental a partir de los 65 años es que se tiende a perder la sensación de sed, lo que hace que el consumo de agua diario disminuya. Debes ser consciente que, aunque tu no tengas sensación de sed, tu cuerpo realmente sí que necesita agua. Por lo que debes adelantarte a esa necesidad y consumir como mínimo 6 vasos de agua al día para prevenir la deshidratación y sus problemas derivados, como el mal funcionamiento de los riñones o la sequedad de la piel.

Pero más allá de estos aspectos básicos, en la siguiente guía sobre la alimentación para la longevidad, te explicaremos punto por punto cómo debe ser una alimentación saludable a partir de los 65 años.

Beneficios de una alimentación saludable

Una alimentación saludable y una buena salud van íntimamente relacionadas en todas las etapas de la vida, no obstante, en el caso de los adultos mayores, esa vinculación es aún mayor. Si bien en niños o adultos jóvenes son recomendaciones que pueden ir muy bien, al pasar la barrera de los 60 se deben convertir en obligación si queremos tener una alta calidad de vida durante muchos años.

El curso natural del envejecimiento provoca cambios en nuestro cuerpo, tanto en el exterior como en el interior, y una dieta saludable puede marcar la diferencia y ayudarnos a mantener una vida totalmente plena y activa.

¿Conoces los beneficios de una alimentación saludable a partir de los 65 años? Aquí tienes una lista de los principales:

- Nos ayuda a vivir más tiempo
- Mantiene la salud ocular, bucal y de la piel.
- Mantiene el tono y masa muscular.
- Refuerza nuestro sistema inmunitario.
- Fortalece los huesos y evita roturas.
- Reduce el riesgo de sufrir enfermedades coronarias, diabetes y algunos tipos de cáncer.
- Mejora el funcionamiento del sistema digestivo.
- Mejora el funcionamiento cerebral y ayuda a prevenir enfermedades neurodegenerativas como el alzheimer o la demencia.

Pero más allá de los beneficios que nos ofrece, lo importante es ser capaces de llevarlo a la práctica. Es por eso que te hemos preparado esta guía para una alimentación saludable en adultos mayores en la que te explicamos por puntos todas las claves para que tu alimentación acompañe tu estilo de vida.

Puntos básicos de una alimentación saludable

La base deben ser frutas y verduras

Tal y como hemos comentado en la introducción, con el paso de los años, debemos reducir el consumo de calorías manteniendo la ingesta de nutrientes y vitaminas. Esto lo conseguiremos teniendo las verduras y las frutas como parte fundamental de la dieta. Más allá de esto, este tipo de productos suelen ser altos en fibras, un elemento importantísimo para que el sistema digestivo funcione correctamente y evitar problemas intestinales y de estreñimiento. Además, los vegetales son la principal fuente de vitaminas y minerales que tiene nuestro organismo. Entre ellos, destaca la vitamina A, que servirá para mantener un sistema inmunológico fuerte, o las vitaminas C y B, que juegan un papel vital en la salud celular y de los tejidos.

Suficiente proteína

Las proteínas son un elemento imprescindible para la salud muscular, ósea, sanguínea, y muchas otras funciones básicas del organismo. Es bien conocida la importancia de las proteínas en las personas que practican deporte, ya que en ellas recae la capacidad de generar masa muscular, pero no únicamente los atletas deben aumentar el consumo de proteínas.

A partir de los 60 años, nuestro cuerpo procesa las proteínas de forma menos eficiente, razón por la cual se tiende a perder masa muscular, fuerza, se deteriora la salud ósea y otras funciones fisiológicas.

Los últimos estudios revelan que en adultos mayores, la cantidad de proteína que se necesita para poder preservar la masa muscular es más alta. El problema es que un 33% de los seniors, por razones que van desde la pérdida de apetito hasta problemas dentales, no llegan a consumir esta cantidad diaria recomendada. Si a esto le sumamos a una mayor tendencia a la vida sedentaria, el resultado final es un deterioro en el tono muscular que puede acabar por comprometer la movilidad, el proceso de recuperación ante enfermedades o aumentar los casos de caídas y accidentes.

Una alimentación saludable en mayores adultos debe tener todo esto en cuenta e introducir los alimentos con mayor cantidad de proteína saludable, por ejemplo, huevos, pollo, cereales o legumbres.

Grasas sí, pero de calidad

En los últimos años, en el mundo de la nutrición y la alimentación, se ha tendido a demonizar en exceso la palabra "grasas". Es muy habitual encontrarnos con gente que

escucha esta palabra y sale corriendo, evitándolas a toda costa. La realidad es que las grasas son un elemento fundamental y necesario dentro de una alimentación saludable, también en adultos mayores. Ahora bien, no todas las grasas son iguales y debemos diferenciar las que nos pueden ser beneficiosas y las que no.

En este sentido, las que debemos evitar a toda costa son las conocidas como grasas trans o grasas hidrogenadas. ¿No sabes cuáles son? Las que nos encontramos en productos procesados -como bollería industrial, frituras o productos precocinados. Por otro lado hay las conocidas como grasas buenas, que técnicamente son las poliinsaturadas y el ácido graso omega-3. Este tipo de grasa es muy útil para nuestra salud coronaria y son vitales para que nuestro cuerpo funcione como debería. Este tipo de grasas las podemos encontrar en productos como el aceite de oliva, los huevos, el pescado azul o los aguacates.

Los granos, mejor integrales

Un correcto consumo de granos integrales puede ayudarnos a llevar una alimentación saludable para la longevidad. De hecho, todos los estudios apuntan a que un mayor consumo de granos integrales reduce la afectación de enfermedades coronarias, diabetes u obesidad. A diferencia de los granos o harina refinada, el grano integral sigue manteniendo su estructura original, es decir, el salvado, el almidón y el germen. Esto provoca que a nivel nutricional sea mucho más completo, conservando la fibra, las vitaminas, las proteínas, las grasas y los antioxidantes.

Evitando los carbohidratos complejos

Carbohidratos, hidratos de carbono, azúcares... Son todas palabras distintas que realmente se refieren al mismo elemento. A menudo tendemos a pensar que algo es más o menos sano dependiendo de como suene, y la realidad es que muchas veces hablamos del mismo producto. Es por eso, igual que sucede con las grasas, que no debemos demonizar la palabra azúcar, al final estamos hablando de carbohidratos.

Pero como ya te habrás dado cuenta por lo que venimos explicando en esta guía, no todos los azúcares son iguales ni beneficiosos en nuestro organismo. En este sentido, debemos distinguir entre los azúcares o carbohidratos complejos y los simples. Estos últimos son los de absorción rápida, una energía que se utiliza rápidamente por nuestro organismo, y son los que deberíamos evitar. Como nuestro cuerpo puede disponer de esta energía tan rápidamente, es normal que no la consuma, por lo que termina almacenándose en forma de grasa. Esto se agudiza a partir de los 60 años, cuando nuestro metabolismo se vuelve más lento. ¿Sabes qué alimentos nos aportan este tipo de carbohidratos menos saludables? Mermeladas, harina blanca, dulces, bollería, galletas o bizcochos.

Por su lado, los carbohidratos complejos son absorbidos de forma mucho más gradual, haciendo que los niveles de azúcar en sangre se mantengan más estables y nos sirvan de fuente de energía durante más tiempo. Estos son los que deben primar en nuestra dieta, y los podemos encontrar en alimentos como pan integral, boniato, patatas, lentejas, avena o calabaza.

Comer 5 veces al día

A menudo no somos conscientes que nuestro cuerpo es como un engranaje, que cada parte cumple su función y que errores o malos hábitos en un aspecto concreto pueden condicionar el desempeño total. Con una alimentación saludable, lo que queremos, es darle un buen combustible para que el motor siga funcionando bien durante mucho tiempo, hacer que el engranaje esté bien alimentado. Pero una buena alimentación no solo debe tener en cuenta lo qué comemos, también debe valorar cuándo comemos y de la forma que lo hacemos.

Hay malos hábitos alimentarios que nada tienen que ver con el tipo de producto que consumimos, sino con los horarios o las tomas que hacemos. Por ejemplo, se ha demostrado que tanto saltarse el desayuno como cenar demasiado tarde son malos hábitos que contribuyen al aumento de enfermedades relacionadas con el metabolismo como la obesidad o la diabetes.

A partir de cierta edad, tal y como hemos explicado, es normal que se pierda el apetito y se tenga menos hambre. Esto puede llevarnos -equivocadamente- a saltarnos tiempos de comida, algo que no debería ser la solución. Si se quiere, se puede bajar la cantidad de comida que se come en cada tiempo, pero deberíamos hacer siempre 5 comidas diarias repartidas entre desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.

Además de la obesidad, el sobrepeso o la diabetes, esta rutina saludable también puede ayudarnos a bajar la grasa corporal y los niveles de colesterol, tanto total como LDL.

Porciones adecuadas

También debes tener presente lo que implica el hecho de aumentar el número de ingestas -si es que antes no hacías 5 comidas diarias-. No significa que debes comer más de lo que lo hacías, simplemente que la ingesta diaria se debe repartir durante más comidas. Del mismo modo, debemos tener en cuenta todo lo que venimos explicando a lo largo de esta guía. No nos va a servir de nada si hacemos 5 comidas pero lo que comemos es alto en azúcares simples, grasas trans o sal. Detrás de la idea de hacer 5 tomas diarias está repartir la cantidad total de alimentos en porciones más pequeñas. Así pues, si comemos porciones

igual de grandes que si hiciéramos 3 comidas, el resultado total va a ser que acabaremos por comer más y aumentaremos la grasa corporal.

El desayuno es importante

Relacionado con un punto anterior, el de las 5 comidas diarias, está la importancia del desayuno y los problemas que nos puede acarrear saltarse esta comida. Hay mucha gente que siente fatiga y cansancio durante todo el día, algo que puede deberse a carencias nutricionales, en buena parte causadas por la ausencia de desayuno (o en desayunos deficientes). Los beneficios de un buen desayuno son muchos, te explicamos algunos:

- Nos aporta energía: la comida es nuestra energía. De lo que comemos sacamos la energía que nuestro cuerpo utiliza luego para poder llevar a cabo las funciones vitales y poder estar activos. No desayunar o desayunar de forma deficiente, puede llevarnos a estar cansados, sentirnos con pocas fuerzas y vivir en un estado de letargo.
- Evita el sobrepeso: un buen desayuno nos evitará tener atracones antes de la hora de comer, atracones que -a menudo- son de productos poco o nada saludables. Por otro lado, un buen desayuno activará nuestro metabolismo desde primera hora, lo que hará que quemes más calorías durante todo el día.
- Mejora la salud cardiovascular: los estudios que se han hecho demuestran que las personas que no desayunan tienen 1,5 veces más placas en las arterias que las que sí, lo que puede llevar a accidentes cardiovasculares.
- Mejora la memoria: la glucosa es un elemento imprescindible para nuestra memoria y la ausencia de desayuno puede llevarnos a niveles bajos que acaben por causarnos problemas de memoria en nuestro día a día.
- Mejora la concentración: relacionado con el punto anterior, la concentración no deja de ser un derivado de la memoria a corto plazo, lo que nos permite hacer varias cosas a la vez. La misma falta de glucosa nos puede llevar a estar más despistados y con menos concentración.
- Mejora el humor: la falta de desayuno se relaciona con una mayor irritabilidad, desequilibrios emocionales y estados de mal humor. Por lo que un buen desayuno puede mejorar nuestros estados de ánimos.

El cómo cocinar importa

A lo largo de esta guía hemos explicado qué macronutrientes ingerir, qué tipo de productos debes priorizar, cómo y cuándo deben ser las comidas... Pero hay un aspecto fundamental

en la alimentación que no debemos pasar por alto: cómo se cocinan esos alimentos. De nada va a servir elegir correctamente los ingredientes. frutas y verduras si después lo perdemos todo eligiendo una cocción que acabe con sus propiedades nutricionales. O lo que es lo mismo, la patata es sana, pero las patatas fritas no.

Así pues, debes tener cuenta que la mejor forma de consumir las frutas y verduras son crudas o al vapor. Esta es la forma de garantizar que mantienen el máximo número de vitaminas y propiedades. Del mismo modo, también mejoraremos nuestra capacidad de digestión si no le añadimos otros tipos de grasa, como puede suceder con la fritura o con los guisos. Otro tipo de cocciones saludables que podemos considerar es la plancha, hervida o al horno.

Alimentos a evitar para mejorar la salud

Una dieta saludable nos va a permitir algún extra de vez en cuando. Ahora bien, un extra es un extra, y si no es de vez en cuando ya se considera rutina. Los siguientes alimentos no es que estén prohibidos en tu dieta, puedes comerlos con moderación y de vez en cuando, pero por norma general lo mejor sería tenerlos cuanto más lejos mejor:

- Refrescos
- Patatas fritas
- Alcohol
- Salsas precocinadas
- Azúcar blanco
- Pasteles
- Galletas
- Bollería
- Frituras
- Zumos envasados

Por otro lado, hay una serie de alimentos que, aunque no sean poco saludables por si mismos, consumidos por la noche pueden provocar digestiones complicadas:

- Cremas enteras.
- Queso amarillo
- Carnes con grasa
- Embutidos
- Especias y picante

Recetas saludables para cada comida

Ejemplos de desayuno

- Sándwich de salmón ahumado y queso crema light con pan de centeno casero
- Cereales integrales en sirope de arce canadiense y fruta deshidratada con leche semidesnatada
- Sándwich de atún y tomate con pan de centeno casero

Ejemplos de comida

- Salmón al horno con parrillada de verduras
- Jarrete de ternera guisado con champiñones y patatas al horno
- Albóndigas de cerdo a la jardinera

Ejemplos de cena

- Quiche vegetal con espárragos trigueros, puerro y champiñones
- Pechuga de pollo campero con tomate al horno, espárragos y calabacín
- Ensalada de garbanzos, alubias, cebolla y tomate.

Otros consejos para una vida longeva

Más allá de tu alimentación, hay una serie de consejos y hábitos saludables para una vida longeva que deberías incluir en tu día a día:

- Come despacio, sin distracciones y disfrutando de lo que te hemos cocinado con amor. Tus digestiones mejorarán y darás tiempo a que tu cerebro reciba la señal de saciedad.
- Bebe agua durante el día. Es muy importante mantenerse hidratado para tener un óptimo estado de salud. Además, ayuda a mejorar el tránsito intestinal. Para saber si estás bien hidratado o no, debes fijarte en el color de la orina: cuánto más clara, mejor hidratación.
- Puedes consumir entre 2 y 3 cafés con leche o cortados al día sin azúcar. Prioriza endulzantes naturales como la canela de Ceylán. Si es un cambio muy brusco para tu paladar, al principio puedes utilizar estevia.
- En caso de sufrir retención de líquidos, especialmente en mujeres, cambia tus cafés por infusiones sin azúcar.
- Intenta mantenerte activo en tu día a día: sube las escaleras de casa, de la oficina o del metro; ve caminando al trabajo o aparca el coche más lejos. Ello te ayudará a aumentar tu metabolismo basal y quemar más calorías. Mínimo deberías realizar unos 10.000 pasos diarios. Es recomendable realizar un mínimo de 3 sesiones de deporte a la semana. Los ejercicios de fuerza combinados con ejercicios cardiovasculares son los indicados para potenciar la pérdida de grasa y mantener el tono muscular.
- El descanso es un factor importante que a veces no se tiene en cuenta. En la fase de sueño profundo se dan reacciones metabólicas y hormonales necesarias para un óptimo estado de salud (ayuda a la pérdida de grasa, a mejorar el estado anímico, a tener más energía durante el día...). Duerme de 7 a 8 horas diarias y seguidas.
- Intenta dedicar algún momento del día a meditar, te ayudará a calmar la mente y sentir paz contigo mismo. Un paseo por el parque, un baño relajante o simplemente estar un rato en silencio, también tienen un efecto terapéutico. Con esto reducirás el estrés diario y mejorarás tu salud y composición corporal.