

## 6. NUTRICIÓN EN EL ADULTO

### Características del grupo biológico en relación a la nutrición

La nutrición en la edad adulta resalta la importancia de la dieta para mantener el estado de bienestar y evitar las enfermedades, sobre todo con el fin de evitar los trastornos crónicos.

Un informe del U.S. Department of Health and Human Services (DHHS), "Healthy People 2000: National Health Promotion and Disease Prevention Objectives" ("Personas sanas para el 2000: Objetivos Nacionales para la Promoción de la Salud y Prevención de las enfermedades"), declara que el 50 % de la mortalidad por enfermedades crónicas pueden modificarse con los factores relacionados con el estilo de vida como lo es la nutrición.

Esta relación entre la dieta y las enfermedades reviste especial importancia en los diferentes ciclos vitales, en la edad adulta sobre todo, aún cuando muchos de los síntomas no aparecerán hasta el sexto o séptimo decenio de la vida

### Recomendaciones para lograr un buen estado nutricional y prevenir el sobrepeso y la obesidad durante la menopausia

Su alimentación debe ser baja en grasa y reducida en calorías totales:

- Escoja una alimentación con abundancia de verduras y hortalizas, cereales, pan, pasta, arroz, patatas, legumbres y frutas frescas, ya que estos alimentos no contienen grasa.
- Utilice aceite de oliva como fuente principal de grasa, pero con moderación.
- Seleccione productos lácteos bajos en grasas
- Aumente el consumo de pescado. Puede tomar cualquier tipo de pescado, aunque el pescado blanco y el marisco tienen menos calorías.
- Seleccione cortes magros de carne, tanto de carnes rojas (ternera, cerdo, cordero, caza) como de aves (pollo y pavo). Los embutidos que puede tomar son el jamón cocido y el serrano-sin grasa- y los fiambres de pavo.
- El huevo es un alimento muy nutritivo y bajo en calorías (si no está frito) Se pueden tomar sin problemas tres a cuatro huevos por semana.
- Utilice azúcar con moderación.
- Utilice la sal con medida. Un exceso de sal en personas sensibles, puede contribuir a aumentar la presión arterial.
- Si consume bebidas alcohólicas hágalo con moderación (dos copas de vino al día), porque añaden calorías a la dieta.
- Respete los horarios de comida.
- Coma con moderación y variedad: un poco de cada cosa y no mucho de una sola.
- Emplee buenas técnicas de cocción para toda la familia: cocine con poca grasa, evite frituras, cocine al vapor, horno, plancha, microondas...

### Incremento su consumo de calcio

Recuerde que las principales fuentes de calcio son la leche, yogur y quesos. Escoja los desnatados o semidesnatados ya que le aportarán igual calcio y menos grasa, preferiblemente suplementados en vitaminas. Prefiera los quesos frescos, ya que cuanto más duro es un queso mayor es su contenido en grasa.

Algunos ejemplos para cubrir las necesidades de calcio, sin excederse en calorías:

Leche semidesnatada: 500 cc (2 tazas grandes)  
+  
Yogur desnatado: 250 g (2 envases)  
+  
Queso fresco tipo Burgos: 50 g (una tarrina pequeña)

Leche semidesnatada fortificada con calcio:  
500 cc (2 tazas grandes)  
+  
Queso de barra bajo en grasa: 80 g  
(5 lonchas)

Leche semidesnatada fortificada con calcio: 400 cc  
(2 tazas medianas)  
+  
Yogur desnatado: 250 g (2 envases)  
+  
Queso fresco tipo Quark: 100 g

### **Realice actividad física programada**

El ejercicio físico le ayudará a mantener o perder su peso, disminuirá la pérdida de calcio por el hueso y mejorará el nivel de sus grasas en la sangre. Ya que:

- Consume calorías: pero si no cuida también su alimentación, no piense que sólo haciendo ejercicio va a perder peso.
- Ayuda a controlar el apetito.
- Permite conservar la musculatura corporal, evitando que al adelgazar se pierdan proteínas.
- Aumenta el metabolismo: al comer menos y adelgazar, su metabolismo va disminuyendo y se hace más ahorrativo. El ejercicio físico le ayuda a que su metabolismo no trabaje tan lentamente. Así le será más fácil perder peso.
- Reduce los factores de riesgo asociados a la obesidad: mejora la presión arterial, los niveles de colesterol y el riesgo cardiovascular. En las mujeres después de la menopausia contribuye a evitar la descalcificación de los huesos.
- Tiene efectos psicológicos positivos: ayuda a combatir la ansiedad y el estrés.
- Ayuda al mantenimiento de peso a largo plazo y de hecho la actividad física diaria es el factor más importante para conseguir mantener los kilos perdidos durante años.