

## **Alimentación en la tercera edad**

[http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/etapas/tercera\\_edad/index.htm](http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/etapas/tercera_edad/index.htm)

### Introducción

Lo que hay que saber

Necesidades de nutrientes

Guía práctica

Reflexiones

Enlaces

El envejecimiento es un proceso progresivo natural del ser humano, que cada persona experimenta con diferente intensidad. En la actualidad, es difícil establecer el comienzo de esta etapa de la vida en función exclusiva de la edad, debido a la creciente longevidad que se observa en las sociedades occidentales.

No obstante, se considera que una persona es anciana a partir de los 65 años, reservando el término de muy anciano para las que superan los 80. En 2010, en España el 17,2% de la población está constituida por personas mayores de 65 años y se prevé llegar en el año 2060 a un 29,9%. Este aumento de la longevidad y, consecuentemente, la expectativa de vida se atribuyen a la mejora de los estándares de nivel de vida, a la disminución de la mortalidad infantil y a una mejora de los cuidados médicos. En este último grupo de causas, la nutrición juega un papel muy importante.

Las personas que llegan a una cierta edad se enfrentan a problemas físicos, psíquicos y sociales que derivan de cambios biológicos propios de la edad, y que condicionan, a veces de manera muy estricta, la capacidad para llevar a cabo un acto tan natural como es "EL COMER DIARIAMENTE". En muchas ocasiones, estos problemas no se pueden resolver por completo, pero sí paliar permitiendo así una mejora en la calidad de vida.

En cualquier caso, para poder actuar mejor desde un punto de vista nutricional es importante conocer:

- ¿Cuáles son los cambios que aparecen con la edad y que afectan a la alimentación?
- ¿Cuáles son los requerimientos nutricionales?
- ¿Qué ocurre con la salud nutricional de los mayores en la sociedad actual?
- ¿Cómo se debe actuar a la hora de establecer una dieta?

A lo largo de las diferentes páginas de esta sección hemos ido dando respuesta a estas preguntas utilizando siempre el enfoque más actual.

### **Contenidos de la sección:**

## Lo que hay que saber

- Cambios biológicos que aparecen con la edad y que afectan a la Nutrición
  - Cambios sensoriales
  - Cambios gastrointestinales
  - Cambios metabólicos
  - Cambios en el sistema cardiovascular
  - Cambios en el sistema renal
  - Cambios músculo
  - Cambios neurológicos
  - Cambios inmunológicos
  - Factores Psicosociales

## Necesidades de nutrientes

- Requerimientos nutricionales
  - Requerimientos energéticos
  - Requerimientos proteicos
  - Requerimientos de carbohidratos
  - Requerimientos lipídicos
  - Requerimientos de minerales
  - Requerimientos de vitaminas
  - Agua
  - Fibra
- Cuadros y tablas

## Energía y nutrientes

### Guía práctica

- Los puntos clave
  - Aporte energético
  - Proteínas
  - Grasas
  - Hidratos de carbono
  - Minerales y vitaminas
- La dieta ideal
  - Lo que se pretende al elaborar una dieta para personas mayores
  - Dieta tipo para el anciano sano
  - Tabla de pesos netos de las raciones individuales de alimento para ancianos

### Reflexiones

- ¿Qué ocurre con la salud nutricional de los mayores en la sociedad actual
- ¿Cuál es el problema?

### Enlaces de interés