

En algunas ocasiones las personas suponen que las caídas y lesiones, el cáncer y las enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades cardíacas son una parte natural del envejecimiento. Pero los estudios de investigación indican que estas condiciones pueden ocurrir porque no somos lo suficientemente activos o no comemos una dieta saludable. Si elegimos estar activos y comer una dieta saludable, en combinación, podemos retrasar el progreso de la diabetes, las enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer. También ayuda a evitar caídas y lesiones.

## *Una alimentación saludable conforme envejecemos*

A medida que envejecemos, necesitamos menos calorías, pero nuestra necesidad de nutrientes permanece igual e incluso, en algunos casos, aumenta. Esto hace que la planificación de las comidas sea importante. A continuación le proporcionamos algunos consejos para una buena alimentación:

### *Tome comidas equilibradas, incluyendo alimentos de los cuatro grupos alimenticios, todos los días.*

La Guía Alimentaria de Canadá (Canada's Food Guide) define los cuatro grupos de alimentos como:

- leche y sus alternativas
- productos de granos
- vegetales y frutas
- carne y sus alternativas.

Coma una variedad de alimentos de cada grupo alimenticio. Por ejemplo, coma diferentes clases de productos de granos integrales como panes, arroz, pasta, rosas tipo "bagel", etc. También debe variar los tipos de alimentos (frescos, enlatados, congelados), el color, sabor, la textura y el método de preparación.

Desayune diariamente. Ello puede ayudarle a controlar los deseos de comer más adelante durante el día.

### *Consuma menos azúcar.*

Trate de limitar los alimentos como barras de granola, pasteles, productos de repostería, galletas, chocolates, donas, helado, postres congelados y bebidas deportivas y energizantes. Algunos de estos artículos se comercializan como saludables, pero están repletos de azúcar.

### *Coma menos grasa y sal.*

- Elija productos lácteos con menor contenido de grasa.
- Elija carnes más magras, de ave y pescado.
- Elija alternativas a la carne como chícharos, frijoles y lentejas.

el artículo continúa en la página siguiente



## *Alimentación saludable y actividad física regular: Una combinación ganadora para los adultos mayores*

### **Shanthi Johnson, PhD, RD, FDC, FACSM**

Profesor y Decano Adjunto (Estudios e Investigación de Posgrado), Facultad de Kinesiología y Facultad de Estudios e Investigación en Salud, Unidad de Investigación de Salud y Evaluación de la Población de Saskatchewan, Universidad de Regina, Saskatchewan.

Investigaciones prácticas más avanzadas, aplicadas a las actividades físicas de los adultos mayores.



Esta publicación fue posible gracias a la contribución financiera de Green Shield Canada.

## Elija granos enteros, frutas y vegetales frescos.

Los alimentos con granos enteros son buenos porque proporcionan muchos nutrientes. Las frutas y vegetales están colmados de nutrientes (en general, son bajos en grasa). Elija vegetales de color verde oscuro y naranja.

## Vivir de manera activa conforme envejecemos

Las Directrices Canadienses de Actividad Física para Adultos Mayores de 65 años y más (Canadian Physical Activity Guidelines for Older Adults 65 Years and Older) recomiendan que los adultos mayores:

- Participen en actividades de resistencia (aeróbicas), como caminar a paso acelerado y andar en bicicleta al menos 150 minutos por semana, en sesiones de 10 minutos o más
- Participen en actividades que mejoren la fuerza, al menos dos días por semana
- Hagan ejercicios o actividades que mejoren el equilibrio y la flexibilidad.

Estar activo todos los días representa un paso hacia una mejor salud y un peso corporal deseable. Manténgase activo de una manera que sea adecuada para usted. Ello le ayudará a asegurar que esté activo regularmente. A continuación, algunos consejos más:

- Las actividades aeróbicas (de resistencia) deben ser de moderadas a vigorosas en intensidad. Entre los ejemplos se incluyen caminatas a paso acelerado, natación, danza, ejercicios aeróbicos, bicicleta y esquiar a campo traviesa. Trate de tomar las escaleras o caminar cuando y donde sea posible.
- Realice actividades para aumentar la fuerza y que involucren los principales grupos musculares al menos dos veces por semana. Entre los ejemplos se destacan levantar pesas o artículos del hogar como la ropa de la lavandería o las bolsas de las compras del supermercado, subir escaleras y hacer lagartijas contra la pared.
- Participe en actividades para mejorar el equilibrio todos los días, para ayudar a evitar caídas. Entre los ejemplos se incluyen estiramientos y flexiones, yoga y Tai Chi.

## ¿Cómo afectan la dieta y el ejercicio a los huesos y músculos?

A medida que envejecemos, perdemos la fuerza de los huesos y masa muscular. A continuación describimos algunas maneras para mantener fuertes los huesos y músculos:

- Coma suficiente proteína.
- Incluya calcio en su dieta. La recomendación es ingerir 1.200 mg de calcio por día, ya sea mediante la dieta o los suplementos, o ambos.

- Incluya vitamina D en su dieta. Usted necesita obtener 800 a 2.000 IU de vitamina D de su dieta, suplementos o ambos. Las fuentes alimentarias para obtener vitamina D incluyen la leche fortificada y el pescado (salmón, caballa y arenque).
- Realice actividades que soporten peso como caminar o levantar pesas.
- Haga ejercicios que ayuden a desarrollar los músculos.

## Consulte a su profesional de la salud

Si usted es un adulto mayor que tiene planeado realizar cambios a su nivel actual de actividad física, es importante obtener un buen asesoramiento. Converse con un profesional de la salud calificado sobre los beneficios y sobre cualquier inquietud relacionada con la salud.

Conozca más sobre una alimentación saludable y una vida activa:

Active Living Coalition for Older Adults (Coalición de Vida Activa para Adultos Mayores): [www.alcoa.ca](http://www.alcoa.ca)

Eating Well with Canada's Food Guide (Una Buena Alimentación con la Guía Alimentaria de Canadá): [www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide) o llame al 1-866-225-0709

Canadian Physical Activity Guidelines for Older Adults – 65 Years & Older (Directrices Canadienses de Actividad Física para Adultos Mayores de 65 años y más): [www.csep.ca/guidelines](http://www.csep.ca/guidelines)

Canadian Centre for Activity and Aging (Centro Canadiense para la Actividad y el Envejecimiento): [www.uwo.ca/actage](http://www.uwo.ca/actage)

Osteoporosis Canada (Osteoporosis en Canadá): [www.osteoporosis.ca](http://www.osteoporosis.ca)

Dietitians of Canada (Dietistas en Canadá): [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

Public Health Agency of Canada (Agencia de Salud Pública de Canadá): [www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/index-eng.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/index-eng.php)

Para obtener asesoramiento sobre dietas y nutrición, consulte a un dietista registrado.



ALCOA  
P.O. Box 143  
Station Main  
Shelburne ON  
L9V 3L8

Línea gratuita: 1-800-549-9799  
Teléfono: 519-925-1676

Correo-e: [alcoa3@uniserve.com](mailto:alcoa3@uniserve.com)  
Web: [www.alcoa.ca](http://www.alcoa.ca)

This document is also available in English. / Ce document est aussi disponible en français.  
Questo documento è disponibile anche in italiano. / 本文件亦有简体中文版本。  
本檔亦有繁體中文版本。 / ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ