

CONSEJOS DIETÉTICOS

PARA TRABAJADORES MAYORES DE 55 AÑOS

Con la edad, se modifican ciertos aspectos físicos y cognitivos que pueden afectar tanto al rendimiento como a los daños derivados del trabajo. Por eso, además de factores como la postura y el sobreesfuerzo físico, es importante cuidar la alimentación.

Fundación
MAPFRE



Las **CALORÍAS** que necesita una persona dependen de distintos factores:

edad, sexo y grado de actividad física que se realice,

tanto en el trabajo como en el tiempo libre. Como orientación, un hombre activo a partir de los 56 años requiere unas 2.600 calorías diarias. Una mujer activa de 56 a 60 años requiere unas 2.200 calorías y, a partir de esa edad, unas 2.000 calorías diarias.



Es importante que lo que se come sea

nutricionalmente EQUILIBRADO

y que se eviten las denominadas **calorías vacías** (por ejemplo, los refrescos azucarados y el alcohol).



Las **GRASAS** deben provenir de fuentes saludables, como el **pescado azul, el aceite de oliva, los frutos secos y el aguacate.**



Para prevenir la pérdida de masa muscular asociada al envejecimiento, es necesario ingerir suficientes **PROTEÍNAS.**

Un cuarto del plato, tanto en la comida como en la cena, debe estar compuesto de **legumbres, frutos secos, pescado, queso, aves o huevos.**

Es conveniente también desayuno, comiendo, por ejemplo, un yogur o un huevo. El **ejercicio físico de fuerza** (levantar pesas o usar una banda elástica de resistencia) es fundamental para mantener la masa muscular. Se recomienda practicarlo al menos 2 veces a la semana.



Otro cuarto del plato debe contener

HIDRATOS DE CARBONO

de absorción lenta (**cereales integrales**), y la otra mitad del plato se completa con **verdura cocida o cruda** (por ejemplo, ensalada verde variada aliñada con aceite de oliva) y fruta.



Los alimentos ultraprocesados, bollería industrial, aperitivos (patatas fritas de bolsa, etc.) y salsas preparadas tienen muchas

GRASAS INSANAS, sal y azúcar, y no deben formar parte de la dieta habitual.



/// EL EJERCICIO FÍSICO DE FUERZA (LEVANTAR PESAS O USAR UNA BANDA ELÁSTICA DE RESISTENCIA) ES FUNDAMENTAL PARA MANTENER LA MASA MUSCULAR ///

El consumo excesivo de **SODIO** aumenta el riesgo de hipertensión y esto es especialmente importante a medida que aumenta la edad. Reducir el consumo de sal es la primera medida preventiva de hipertensión en las personas mayores. Para lograrlo, en vez de añadir sal a la comida se puede condimentar con **especias, hierbas aromáticas o limón.**



Una buena forma de aumentar la ingesta de **vitamina B12, vitamina D y calcio** es tomar alimentos enriquecidos con estas vitaminas y minerales.



El estreñimiento es más frecuente a medida que se envejece, por lo que es importante incorporar a la dieta suficientes

ALIMENTOS CON FIBRA:
verdura, fruta, ciruelas secas, cereales integrales.

Además, es necesaria una buena

HIDRATACIÓN,
principalmente, bebiendo agua.

Aunque la cantidad que necesitas depende de muchos factores (como la temperatura ambiental y el grado de esfuerzo físico), las mujeres necesitan alrededor de 1,6 litros al día y los hombres, unos 2 litros al día.



La capacidad de concentración y la memoria también tienden a disminuir con la edad.

Ciertos nutrientes favorecen el rendimiento intelectual:



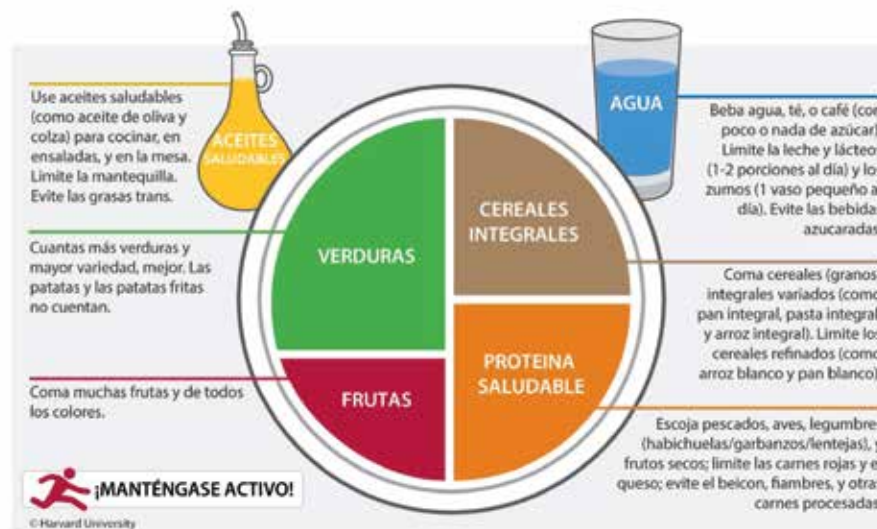
alimentos de bajo índice glucémico; alimentos ricos en triptófano; ácidos grasos poliinsaturados; vitaminas B1, B6, B12, ácido fólico, vitamina C, vitamina D y vitamina E; hierro, yodo y zinc; y carotenoides.

Por el contrario, hay alimentos **que dificultan el rendimiento intelectual:** azúcares simples y ácidos grasos saturados.



/// Siguiendo las pautas de alimentación equilibrada aquí indicadas, se puede garantizar que están cubiertos los requerimientos de estos nutrientes que el cerebro necesita. ///

el plato de comer saludable



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

“Derechos de autor © 2011 Universidad de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org> y Publicaciones de Salud de Harvard, health.harvard.edu.”