



EDITORIAL  
UCR



Patricia Sedó Masís

GUÍA PRÁCTICA  
PARA UNA ADECUADA  
ALIMENTACIÓN

de la persona adulta mayor y su familia

Patricia Sedó Masís

GUÍA PRÁCTICA  
PAR  
UNA ADECUADA  
ALIMENTACIÓN  
de la persona adulta mayor y su familia

### **Asesoría educativa y lineamientos metodológicos**

M.Sc. María Luisa Montenegro

Dra. Alicia Sequeira

M.Sc. María de los Ángeles Ramírez

### **Revisión técnica**

Licda. Gabriela Montero

Dr. Francisco Sánchez

M.Sc. Marisol Ureña Vargas

### **Validación de metodología y materiales**

M.Sc. Patricia Sedó Masís

M.Sc. Marisol Ureña Vargas

Licda. Guadalupe Mohs

Licda. Brenda Salas Pineda

### **Otros colaboradores**

Licda. Sonia Selva

Bach. Andrea Centeno Masís

### **Comisión Editorial**

Licda. Gabriela Montero

Dr. Francisco Sánchez

Licda. Salua Mrad †

Licda. Guadalupe Mohs

613.2  
S449g

Sedó Masís, Patricia.

Guía práctica para una adecuada alimentación  
de la persona adulta mayor y su familia / Patricia  
Sedó Masís. – 1. ed. – San José, C.R. : Editorial UCR,  
2009.

xxx, 210 p. : il.

ISBN 978-9968-46-064-4

1. ANCIANOS – NUTRICIÓN. I. Título.

CIP/1767

CC/SIBDI.UCR

Edición aprobada por la Comisión Editorial de la Universidad de Costa Rica  
Primera edición: 2009

Diseño de portada: *Boris Valverde G.*

© Editorial Universidad de Costa Rica, Ciudad Universitaria “Rodrigo Facio”, San José, Costa Rica.  
Apdo. 11501-2060 • Tel.: 2511 5310 • Fax: 2511 5257 • E-mail: [administracion@editorial.ucr.ac.cr](mailto:administracion@editorial.ucr.ac.cr) • Página web: [www.editorial.ucr.ac.cr](http://www.editorial.ucr.ac.cr)

Prohibida la reproducción total o parcial. Todos los derechos reservados. Hecho el depósito de ley.

# CONTENIDO

## Quía práctica

Instructivo general . . . . . ix

## Módulo 1

Nuestro cuerpo: ¿cómo funciona? . . . . . 1

## Módulo 2

Una dieta sana en la vejez. . . . . 51

## Módulo 3

Movimiento corporal: salud y vida para las  
personas mayores . . . . . 87

## Módulo 4

Información para comprar alimentos nutritivos,  
aprovechando mejor los recursos disponibles. . . . . 109

## Módulo 5

Cocinar: una divertida forma de invertir  
el tiempo libre . . . . . 157

## Módulo 6

Haciendo de la cocina un espacio seguro . . . . . 181

**Reflexión final.** . . . . . 201

**Bibliografía general** . . . . . 203

**Acerca de la autora** . . . . . 205

# MÓDULO 1

## NUESTRO CUERPO: ¿CÓMO FUNCIONA?



### Pensamiento para reflexionar

*“ del mismo modo en que la ola no puede existir por sí misma, ya que siempre participa del movimiento del océano, nosotros no podemos experimentar la vida por nosotros mismos, sino que debemos compartir la experiencia de la vida que se desarrolla alrededor”.*

*Albert Schweitzer*

### Descripción del módulo

Este módulo reúne la información básica para comprender, de una mejor manera el papel que juegan los alimentos como fuente de sustancias nutritivas, así como los procesos que ocurren en nuestro cuerpo para aprovecharlas y mantener en buen funcionamiento los diversos órganos del cuerpo, y por ende, un óptimo estado nutricional.

Los objetivos planteados para este módulo son los siguientes:

1. Comprender de una forma general cómo funciona el cuerpo humano.
2. Identificar el papel de los alimentos como fuente de energía y sustancias nutritivas.
3. Identificar los alimentos ricos en sustancias nutritivas, necesarias para el buen funcionamiento del cuerpo.
4. Describir su propia dieta y analizarla, identificando aspectos positivos y negativos.
5. Proponer metas para mejorar la calidad de la alimentación.

## Contenidos del módulo

- *El cuerpo humano: sus componentes, sistemas y funcionamiento integral.*
- *Proceso de la digestión: obtención, transporte y aprovechamiento de las sustancias que contienen los alimentos.*
- *Análisis de los propios hábitos alimentarios y dieta.*

## Método de trabajo

De acuerdo con las fases de trabajo, a continuación se describen las principales actividades para cada una de ellas:

### Fase de trabajo en la casa

Con el apoyo de las guías de trabajo incluidas en la lectura complementaria anexa, usted describirá de forma detallada los alimentos que consume en un día durante la semana, y en un fin de semana. Esto con la finalidad de identificar aquellos alimentos ricos en grasas y azúcar que frecuentemente incluye en su dieta y evaluar las prácticas alimentarias en general.

También tendrá que identificar los alimentos que más le gustan, los alimentos rechazados, los alimentos que le recuerdan cosas agradables, alimentos que le recuerdan cosas desagradables y los alimentos que más le gustan, pero que consume pocas veces. También deberá identificar los alimentos considerados por usted como muy nutritivos y aquellos dañinos para la salud.

A los quince días, posterior al primer encuentro con el grupo, el conductor del proceso le estará llamando por teléfono, con el fin de compartir inquietudes y aclararle cualquier duda respecto a las lecturas complementarias, y a la resolución de las tareas asignadas.

Usted tendrá que completar todas las guías de trabajo, las cuales se analizarán en la sesión grupal.

## **Fase de trabajo en grupo**

Se propone el siguiente esquema de trabajo:

Se iniciará con la reflexión en torno al pensamiento, el cual nos motiva acerca de la visión integral de la salud.

Posteriormente, se hará un análisis general de las guías de trabajo elaboradas por cada uno de los participantes.

Cada uno de los asistentes expresará sus sentimientos en relación con el trabajo realizado. Luego se realizará un análisis integral, relacionando los resultados de las guías con las lecturas complementarias.

Por último, se hará una evaluación formativa acerca del sentir de cada uno de los participantes respecto al trabajo desarrollado.

## **Evaluación**

En la evaluación formativa tome en cuenta los siguientes aspectos:

- El grado de cumplimiento de las actividades sugeridas en las lecturas.
- Las respuestas satisfactorias sobre las tareas asignadas.
- El análisis que usted realice sobre su propio estilo de alimentación, identificando los aspectos positivos y negativos de los hábitos alimentarios seguidos.

# LECTURA COMPLEMENTARIA

## *Nuestro cuerpo ¿cómo funciona?*

### Presentación

¿Se ha preguntado usted alguna vez cómo funciona su cuerpo? Quizás estemos de acuerdo en que el cuerpo es una máquina muy compleja. Por lo tanto, entender su funcionamiento integral podría ser un poco difícil, ya que corresponde a un engranaje perfecto de todos los órganos y sistemas corporales.

Para comprender el proceso digestivo y el papel que cumplen los alimentos como fuente de sustancias imprescindibles para la vida, es necesario plantearse varias preguntas y buscar la información más apropiada, con el fin de encontrar las respuestas más acertadas.

No existe en la naturaleza un alimento que contenga todas las sustancias nutritivas y en las cantidades justas requeridas por el cuerpo. Cada alimento contiene sustancias nutritivas en menor o mayor cantidad, de ahí la importancia de consumir alimentos variados, con el fin de obtener todas esas sustancias necesarias para la vida.

Para una mejor comprensión del funcionamiento de nuestro cuerpo y el proceso de la digestión de los alimentos, se elaboró esta guía educativa.

La información se presenta en los siguientes apartados:

- **¿Cómo funciona nuestro cuerpo?**
- **Nuestra dieta**
- **¿Para qué comemos?**
- **Metas para mejorar la alimentación diaria.**

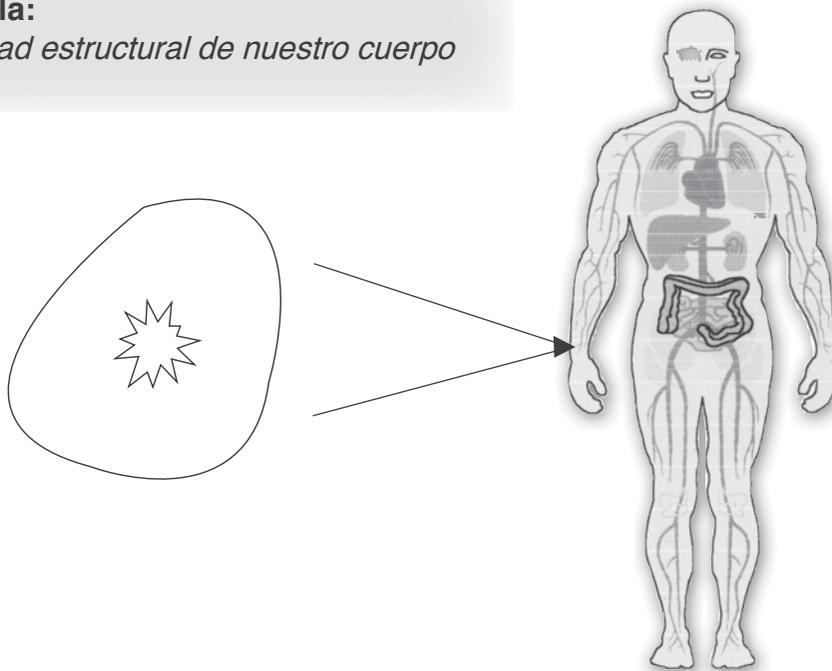
Lea cuidadosamente cada uno de los apartados. Tome su tiempo para leer y comprender los diferentes temas que se le presentan, así como para completar la información que se le solicita, la cual le ayudará a comprender y evaluar su propio aprendizaje.

Volvemos a las preguntas anteriores: ¿cómo funciona nuestro cuerpo?, y ¿qué papel cumplen los alimentos en nuestro organismo?

Nuestro cuerpo, al igual que las plantas y los animales, está constituido por un conjunto de elementos o unidades muy pequeñas denominadas células.

**Célula:**

*Unidad estructural de nuestro cuerpo*



Cada célula cumple una función importante y de una forma coordinada y organizada, permite que funcionen los tejidos, órganos y sistemas de nuestro cuerpo. Así, por ejemplo, órganos tales como el corazón, el pulmón o el intestino tienen diferentes tipos de células.

Cada grupo de células tiene actividades diferentes, pero todas en conjunto trabajan de una forma coordinada.

Las sustancias nutritivas contenidas en los alimentos son requeridas por las células en cantidades muy pequeñas.

Nuestro cuerpo podría compararse con una máquina la cual está compuesta por varias partes, denominadas sistemas.

De esta forma, tenemos el sistema digestivo, el sistema respiratorio, el sistema cardiovascular, entre otros.

Cada sistema está constituido por un conjunto de órganos, que cumplen con una función específica. Por ejemplo, el sistema digestivo está compuesto por varios órganos, los cuales trabajan de una manera coordinada. Entre los órganos más importantes del sistema digestivo están el estómago, el intestino delgado y grueso, el hígado y el páncreas. Todos estos órganos tienen un papel específico, pero trabajan de una forma integrada para cumplir con una meta, la cual es obtener las sustancias presentes en los alimentos que comemos todos los días.

Otras partes del cuerpo se encargarán de transportar esas sustancias y ponerlas a disposición de las células para que sean utilizadas.

Cuando un órgano no funciona adecuadamente debido a la presencia de alguna enfermedad, se presenta un desequilibrio en el cuerpo. Esta situación influye directamente en el funcionamiento de otros órganos del cuerpo. El desequilibrio en el cuerpo se manifiesta de muchas formas y, cuando el problema se prolonga, este se detecta cuando aparecen ciertos síntomas, indicativos de que el organismo no está funcionando bien.

# NUESTRA DIETA

El término dieta lo utilizamos popularmente para referirnos a aquel tipo de alimentación especial seguido por una persona. No obstante, todos seguimos una dieta, puesto que la misma se compone de los alimentos que se consumen diariamente, y que son distribuidos en los diferentes tiempos de comida. Lo anterior independientemente de si estos son los productos de consumo habitual o si se refiere a un tipo de comida diferente.

Todos los alimentos –naturales o procesados– se componen de varias sustancias, entre las que se encuentran los nutrientes. Su composición varía, según la naturaleza del alimento. Algunos productos se caracterizan por tener mayor variedad y cantidad de sustancias nutritivas, de ahí que se clasifiquen como productos más nutritivos, en comparación con otros de menor valor nutricional.

Generalmente, los alimentos se valoran de acuerdo con el aporte de nutrientes. El contenido de estos se compara con las necesidades nutricionales de las personas. Los productos que aportan más de un 10 por ciento de las recomendaciones dietéticas diarias para un individuo de un nutriente en específico, se clasifican como alimentos fuente de ese nutriente.

Es por esta razón que los alimentos se clasifican por grupos, tomando varios criterios, entre ellos: su naturaleza (vegetal o animal), su grado de procesamiento (natural o procesado), la fuente de nutrientes o las funciones que cumplen esos nutrientes en el organismo.

Para efectos de este documento, vamos a enfatizar en las características nutricionales del alimento; es decir, el contenido de nutrientes y las funciones que cumplen estos en el funcionamiento de nuestro cuerpo.

Cuando hablamos de dieta, es importante poner atención en los tipos y las cantidades de alimentos que consumimos diariamente. Para ello hay que tomar en cuenta la variedad de productos incluidos y el balance en cuanto a la energía y el aporte de las sustancias nutritivas de acuerdo con los requerimientos diarios del cuerpo para funcionar adecuadamente.

La energía es el combustible que el cuerpo requiere para movilizarse y llevar a cabo sus funciones vitales. Además, el organismo requiere de ciertas sustancias para mantenerse vivo y, al no poder producirlas por sí solo, requiere obtenerlas de los alimentos que consumimos diariamente.

De ahí que sea importante conocer cuáles son las sustancias presentes en los alimentos, de acuerdo al grupo al que pertenecen.

**¿Cuáles son las sustancias presentes en los alimentos y de interés para la nutrición humana?**



Tal como se mencionó anteriormente, los alimentos son la fuente natural de energía y de sustancias nutritivas que el cuerpo requiere para funcionar de una forma adecuada.

Además, los productos alimenticios son fuente de otras sustancias que no teniendo acción como nutriente, son indispensables para un buen funcionamiento del cuerpo y lo protegen contra el desarrollo de ciertas enfermedades, como el cáncer. Ejemplo de estas sustancias son las fibras presentes en los productos de origen vegetal.

Veamos ahora cuáles son esas sustancias presentes en los alimentos.

Las sustancias nutritivas se denominan como:

- proteínas
- carbohidratos
- grasas
- vitaminas
- minerales

Además, hay compuestos que no son considerados como nutrientes, pero sí indispensables para la vida, como son los siguientes:

- agua
- fibras
- sustancias “fitoquímicas”, tales como los sulforanos, el licopeno, los terpenos y otros.

**¿Cuál es la principal función de las sustancias presentes en los alimentos en nuestro cuerpo?**



Los alimentos son fuente de energía para el organismo. La energía es necesaria para llevar a cabo funciones tan elementales como la movilización, el mantenimiento del calor del cuerpo, la distribución de la sangre y la digestión, entre otras.

Además de proporcionar energía, los alimentos son fuente de proteínas, vitaminas, minerales y agua que son esenciales para que las células puedan funcionar adecuadamente.

Para una mayor comprensión sobre las funciones que cumplen las sustancias presentes en los alimentos en nuestro organismo, comparemos nuestro cuerpo con un carro.

Imaginémonos al cuerpo como un carro que consume gasolina y está construido de múltiples piezas que requieren trabajar de manera armónica. Para un buen funcionamiento del carro, se requiere de la fuente de combustible y de un cuidado permanente, asegurándose de mantener bien ajustadas, lubricadas y en buen estado las piezas.

Las grasas, los carbohidratos y las proteínas son la fuente de energía que el cuerpo requiere para funcionar, de manera semejante a la función que cumple la gasolina para el carro.

El cuerpo humano, al igual que el carro, requiere de energía para efectuar sus actividades vitales como son el bombeo del corazón, la respiración, la función intestinal y el movimiento del cuerpo, entre otras funciones más.

Todas las piezas que componen el carro son necesarias para que este funcione adecuadamente.

Cada una de las partes del carro está compuesta por pequeñas piezas, diferentes e indispensables. Todas las piezas juntas se ensamblan para cumplir con la tarea de movilización. De ahí la importancia de mantener a todas las piezas en las mejores condiciones posibles, además de tener un buen abastecimiento de gasolina.

Lo anterior quiere decir que no solo debemos preocuparnos por el aporte de energía de la dieta, sino también por la calidad nutricional de los alimentos. Muchos productos alimenticios son muy ricos en energía, pero pobres en sustancias nutritivas, necesarias para que el organismo funcione de una óptima manera.

El objetivo de un adecuado mantenimiento de las piezas del carro es prolongar su vida útil. Con el transcurrir del tiempo las piezas del automóvil se van desgastando, por lo que es necesario darles un óptimo mantenimiento y reparación.

En el cuerpo humano, ese mantenimiento y reparación viene dado en gran medida por la calidad de los alimentos que se consumen. Una dieta basada en productos ricos en grasa, como los aceites, mantecas y alimentos fritos, aportan una gran cantidad de energía, pero podrían tener un bajo contenido de ciertas sustancias necesarias para la reparación de los tejidos y su buen funcionamiento, tales como las proteínas, las vitaminas y los minerales.

Con la comparación del cuerpo con un carro, nos percatamos de la importancia que tienen los alimentos como fuente de energía. Pero también, hemos visto que no solo la energía es importante en el funcionamiento de nuestro organismo. Los alimentos son fuente también de sustancias nutritivas que son esenciales para llevar a cabo múltiples tareas que permiten la vida.

Además de la energía, los alimentos son fuente de proteínas, grasas, vitaminas, minerales, agua, fibra y otros componentes. Estas sustancias

son esenciales para la vida, puesto que el organismo no puede sintetizarlas por sí solo, y requiere obtenerlos de los alimentos.



Volvamos a las comparaciones e imaginémosnos a nuestro cuerpo como una casa. La casa está compuesta de techo, paredes, puertas, ventanas y fuentes de agua y energía (electricidad o gas).

Las paredes están formadas de bloques de cemento o madera, elementos fuertes que le dan sostén a la estructura.

En el caso de nuestro organismo, la base de la estructura son los músculos y los huesos. Los músculos están formados de proteínas y los huesos de minerales.

**Las proteínas** están formadas por unas estructuras más simples denominadas aminoácidos, que se unen entre sí para formar los diferentes tipos de proteínas que están en nuestro cuerpo, las cuales a su vez forman los tejidos y los órganos. Mientras que ciertos minerales, entre ellos el calcio y el fósforo, se aglomeran en sales muy fuertes que le dan la forma y la fortaleza al hueso.

Las proteínas son esenciales también como parte de nuestro sistema inmunológico y cumplen funciones no solo en la estructura, sino en todo el conjunto de la casa.

*Las proteínas tienen la misma función que los materiales de construcción de una casa, los cuales sirven para levantar paredes y crear nuevas estructuras; así como para reparar y mantener las ya existentes. El mantenimiento de una casa es una actividad que debe ser permanente, con el fin de conservarla en buenas condiciones.*



Los **alimentos ricos en proteínas** son de fuente animal o vegetal. Los alimentos de origen animal contienen proteínas con una calidad mayor que los alimentos de origen vegetal, de ahí que se recomiende la combinación de alimentos para una buena nutrición.

Ejemplos de alimentos ricos en proteínas son los huevos, las carnes de todo tipo (pollo, atún, pescado, res, cerdo y otros tipos de carnes), las leches y sus derivados.

Las proteínas contenidas en alimentos de origen animal se caracterizan por ser de muy buena calidad y encontrarse en una concentración mayor que las contenidas en alimentos de origen vegetal.

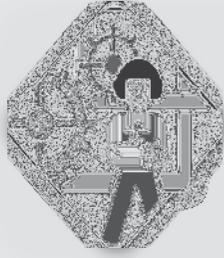
Además, los productos de origen animal se caracterizan por su alto contenido en otras sustancias nutritivas. Así, por ejemplo, los productos lácteos son ricos en proteínas y calcio.

En el caso de los alimentos vegetales ricos en proteínas se destacan los frijoles de todo tipo, el arroz, el maíz, el trigo y sus derivados. En este caso, es necesario combinar estos alimentos entre sí o con alimentos de origen animal, para lograr una buena nutrición. Es así como se recomienda combinaciones tales como arroz y frijoles; arroz y lentejas; pan y frijoles; tortillas y frijoles o combinar los alimentos de origen vegetal con pequeñas porciones de carne, queso o huevo.

El techo, las puertas y las ventanas protegen la casa de las inclemencias del tiempo y regulan el paso de las personas, de la luz y del aire. Esa misma función de protección y regulación en nuestro cuerpo la cumplen las **vitaminas y los minerales**.

La mayoría de los alimentos naturales o procesados contienen una proporción de estos nutrientes; sin embargo, los vegetales y las frutas se caracterizan por ser un grupo de **alimentos fuente de vitaminas, minerales**, así como de otras sustancias que protegen al cuerpo.

Esas sustancias, denominadas como vitaminas y minerales, son esenciales para la vida y se requieren en muy pequeñas cantidades, por tal motivo se les denomina micronutrientes.



*Las vitaminas y minerales se necesitan en muy pequeñas cantidades; y son esenciales para que nuestro cuerpo funcione adecuadamente.*

Las vitaminas también han sido asociadas con buena salud, dado su papel en la protección contra enfermedades. Por ejemplo, la vitamina C y la vitamina A, han sido muy estudiadas dado su papel como agentes que protegen al cuerpo de la acción nefasta de ciertos agentes contaminantes ambientales, los cuales propician el envejecimiento prematuro y la formación de ciertos tipos de cáncer, por ejemplo.

Esas sustancias que tienen una acción protectora de las células para que no se transformen en células cancerosas o se destruyan y propicien el envejecimiento prematuro se denominan “antioxidantes”. Entre los principales nutrientes con efecto antioxidante figuran la vitamina C, los betacarotenos que son precursores de la vitamina A, la vitamina E y el selenio.

Las personas adultas mayores deberían incluir en su dieta alimentos ricos en los nutrientes antes mencionados, como parte de una dieta saludable. Las fuentes alimentarias de los nutrientes citados varían; sin embargo, por regla general vamos a encontrarlos en frutas cítricas, frutas y vegetales de color amarillo o rojo intenso, aceites vegetales, tales como el aceite de oliva o en las semillas.

El germen de trigo es un alimento rico en vitamina E y otros nutrientes esenciales; así como la yema de huevo.

En cuanto al selenio, la composición de los alimentos varía, según la calidad del suelo; sin embargo, las semillas son una rica fuente de este mineral.

La “anemia perniciosa” es común en las personas mayores y se debe a una deficiencia del ácido fólico. Esta vitamina también ha sido muy estudiada

junto con la vitamina B6 y la B12 debido a la relación de éstas con la prevención de enfermedades cardíacas.

Uno de los alimentos ricos en ácido fólico comunes en nuestra dieta son los frijoles; pero también encontramos esta vitamina en hojas de color verde oscuro y otros tipos de leguminosas.

Otras vitaminas, como la B12, los folatos y la tiamina están siendo asociadas con una buena salud mental en las personas envejecidas, por lo que es importante poner atención especial en el consumo de alimentos fuente de éstas, principalmente productos vegetales, productos lácteos fermentados, como el yogurt, granos y semillas.

Por otro lado, los minerales también son importantes debido a su papel en la constitución de tejidos y esqueleto. Un buen ejemplo es el calcio, el fósforo y el magnesio, todos ellos constituyentes del hueso.

En el caso de las personas adultas mayores, debe tenerse un cuidado especial de incluir en la dieta los alimentos fuente de calcio, puesto que como medida preventiva contra la osteoporosis se recomienda una dieta rica en calcio, practicar ejercicio físico y una exposición regular al sol de la mañana.

Si comparamos las necesidades de calcio de las personas mayores con las de una persona adulta joven, las cifras son un poco mayores, por esta situación.

Una persona adulta mayor requiere una ingesta diaria cercana a los 1500 mg de calcio diarios. De ahí que se recomiende incluir alimentos ricos en este mineral, pero que también sean bajos en grasa, como el queso fresco con poca sal, la leche y el yogurt descremados. Con tres vasos de leche diarios o el equivalente en yogurt o queso se logra cubrir las necesidades diarias de este mineral.

Otro mineral de especial importancia para la población adulta mayor es el zinc. Este cumple diversas funciones en el organismo, siendo las principales su papel en la protección del organismo contra las infecciones y facilita la cicatrización de las heridas y mejora el sentido del gusto.

El zinc lo encontramos en mayor concentración en productos de origen animal.

La deficiencia de alguna vitamina o mineral se asocia con el desarrollo de ciertas enfermedades caracterizadas por síntomas específicos. Por ejemplo, la deficiencia de hierro en la dieta, hace que la persona presente ciertos síntomas típicos de un problema denominado “anemia”, como son, entre otros, el cansancio, mucho sueño, problemas para concentrarse y aprender nuevas cosas, entre otras.

Las deficiencias de vitamina A y C también hace que la persona presente una serie de síntomas que hacen sospechar la deficiencia de este nutriente en la dieta, entre ellos problemas en la piel y frecuentes infecciones.

Un exceso de vitaminas y minerales en la dieta, también pueden traer problemas al cuerpo. Por ejemplo, el exceso de vitamina A y de hierro puede acumularse en el hígado, lo cual puede generar problemas de salud.

Por otro lado, la electricidad y el gas son la fuente de energía para el buen funcionamiento del alumbrado y los aparatos incluidos en la casa, los cuales dependen de una fuente de energía para trabajar.

La energía es útil para generar luz, calor y trabajo. La misma función que cumple la energía eléctrica o el gas la tienen ciertos alimentos para el cuerpo, tales como aquellos que son fuente de carbohidratos y grasas. Así, los cereales, las leguminosas, las verduras harinosas, las grasas y los azúcares son fuente de energía.

Lo importante en este caso es seleccionar aquellos productos que son fuente de energía, pero también de sustancias nutritivas.

En el caso de **los carbohidratos**, estos son una fuente importante de energía para nuestro cuerpo, y están presentes en los alimentos en la forma de harinas y azúcares. Existen también otro tipo de carbohidratos que están en forma de fibra que no proveen energía, pero sí son necesarios para un buen funcionamiento del cuerpo.

**Los alimentos ricos en carbohidratos** son principalmente los cereales como el arroz, el maíz, el trigo y la avena, así como sus derivados. También son ricos en carbohidratos todo tipo de leguminosas como los frijoles, las lentejas y los garbanzos.

Otros productos ricos en carbohidratos son las verduras harinosas como la yuca, el plátano, el camote, el guineo y la papa.

Los azúcares son una fuente concentrada de carbohidratos, y se diferencian de los alimentos antes mencionados en que, por su naturaleza, los carbohidratos son absorbidos rápidamente por el cuerpo y son una fuente rica de energía, pero generalmente pobres en sustancias nutritivas.

Mientras que los cereales, los frijoles, las harinas, y las verduras harinosas son fuente de otras sustancias nutritivas necesarias para que nuestro cuerpo funcione adecuadamente.

Por tal motivo a los productos muy ricos en azúcar se les denomina como alimentos de “calorías vacías” o alimentos ricos en “carbohidratos simples”.

Aquellos alimentos ricos en azúcar y grasas, que son fuente predominantemente de energía y pobres en vitaminas, minerales y otras sustancias nutritivas, se les denomina como alimentos “chatarra”.

Por su parte, **los alimentos ricos en grasas**, tales como los aceites, las mantecas y otros productos grasosos son una fuente concentrada de energía. Además, las grasas son fuente de colesterol y otros componentes esenciales para el buen funcionamiento del organismo, como los ácidos grasos omega 3.

Las grasas funcionan en la casa como la fuente de energía indispensable para proporcionar calor y permitir ciertas actividades propias de una vivienda. Un consumo excesivo de productos ricos en grasas puede ser nocivo para la salud, como también su eliminación de la dieta.

Hay diferencias importantes si la grasa proviene de alimentos de origen animal o vegetal.

Las grasas de origen animal son fuente de colesterol y de ácidos grasos en su forma saturada, cuyo consumo en exceso es perjudicial para el organismo. Mientras que las grasas de origen vegetal, en su mayoría, son fuente de ácidos grasos mono y poliinsaturados, de mejor digestibilidad y menor riesgo para las personas que consumen este tipo de alimentos.

Las grasas de origen vegetal, por su naturaleza, no contienen colesterol. Esto quiere decir que ni el aguacate ni los aceites vegetales, ni el pejíbabe son fuente de colesterol, como popularmente se cree. Por otro lado, un excesivo consumo de aceites de origen vegetal, también podría ser perjudicial para la salud de las personas.

El contenido de grasas varía según el alimento del que se trate. Así, por ejemplo, encontramos diferencias en el contenido y tipo de grasa, según el tipo de carne y corte. En las carnes de res y cerdo hay un mayor contenido de grasas, en comparación con la mayoría de pescados.

La grasa contenida en la carne de cerdo contiene un mayor porcentaje de ácidos grasos saturados que la carne de pescado. Mientras que una costilla de cerdo contiene una mayor cantidad de grasa que un pedazo de posta de cerdo.

Los tipos de ácidos grasos están relacionados con la salud del corazón; de esta forma aquellas grasas con mayor contenido de ácidos grasos saturados y colesterol, como las mantecas de origen animal o la grasa de la leche, tienen un mayor poder de generar la formación de placas de grasa en las arterias y menor salud para el sistema cardiovascular. Los ácidos grasos mono y poliinsaturados tienen un menor efecto negativo en la salud del corazón.

Por otro lado, también se habla de la estructura química de los ácidos grasos, clasificándolos en forma cis y trans. Los aceites que son sometidos a cierto procesamiento y tienen mayor contenido de ácidos grasos trans, son más perjudiciales para la salud.

Para que usted comprenda mejor esta situación, vamos a darle ejemplos concretos de alimentos con estas características: el aceite de oliva es

una grasa de origen vegetal que por su naturaleza no contiene colesterol y tiene un alto porcentaje de ácidos grasos mono y poliinsaturados. Lo anterior significa que el aceite de oliva es una mejor opción para cocinar que la manteca de cerdo. Esta última es rica en ácidos grasos saturados y, por su naturaleza animal, contiene colesterol.

La fuente de **agua** es necesaria para que en la casa se puedan ejecutar tareas elementales de limpieza, lavado de ropa, el baño y la preparación de alimentos. Así como el agua es indispensable en una casa, en el cuerpo la hidratación es vital.

El agua es esencial para la vida. Nuestro cuerpo necesita el agua para que las células funcionen óptimamente; la misma es requerida para lubricar las células y transportar sustancias por todo el organismo.

Una buena hidratación es indispensable para que el cuerpo funcione adecuadamente y la piel luzca sana. Los procesos digestivos y una buena nutrición dependen de una buena hidratación.

De la misma forma, una buena hidratación favorece la acción de los medicamentos que ingerimos para tratar una dolencia.

Por otro lado, el consumo regular de agua mejora la función intestinal y se evita el estreñimiento.

Por último, en una casa es indispensable una escoba para hacer la limpieza rutinaria. Esta función de barrido y mejoría de la función intestinal la cumple **la fibra**.

La fibra y el agua no se consideran como sustancias nutritivas; sin embargo son esenciales para que el cuerpo funcione adecuadamente.

La fibra es una sustancia que nuestro cuerpo no digiere, pero que es necesaria para la salud. El consumo de alimentos ricos en fibra se asocia a un mejor funcionamiento del intestino, lo cual facilita el proceso de eliminación de las heces.

Además, las personas diabéticas y con problemas de altos niveles de colesterol en la sangre, disminuyen sus problemas si consumen con frecuencia alimentos ricos en fibra, tales como frutas, panes integrales y frijoles.

Los alimentos de origen vegetal son las únicas fuentes naturales de fibra.

## ¿Cuál es la base de una alimentación saludable?



Una alimentación saludable se basa en el arte de combinar de una manera apropiada los alimentos para lograr una buena nutrición.

La base de la alimentación está en los alimentos que componen el plato básico, como los cereales, las leguminosas y las verduras harinosas.

Los cereales más comunes en el plato costarricense son el arroz, el trigo, el maíz y sus derivados. Por su parte, las leguminosas más comunes son los frijoles negros o rojos, las lentejas y los garbanzos.

En cuanto al trigo, existe un alto consumo de productos, tales como el pan, las galletas y otros. El maíz tiene un consumo minoritario, principalmente en la forma de tortillas.

Otros tipos de cereales y leguminosas, están presentes en menor cantidad y no son representativos del plato básico, tales como la avena, el centeno o la cebada.

Las verduras harinosas son también comunes en la alimentación diaria, en la forma de plátano, yuca, camote, papa o pejibaye, entre otros.

Los anteriores alimentos figuran como la base de la alimentación debido a la proporción consumida y el aporte calórico que brindan a la dieta. Estos alimentos son fuente de almidones y fibra, cuya estructura química son carbohidratos. Todos estos alimentos, por lo tanto, son fuente de energía, fibra y además de otros micronutrientes importantes en la dieta como vitaminas y algunos minerales.

Un segundo grupo presente en nuestra alimentación diaria lo constituyen los vegetales y las frutas. Este grupo figura en segundo lugar de la lista, puesto que, según innumerables estudios sobre la dieta del ser humano, se ha comprobado que una dieta rica en frutas y vegetales es un factor protector contra el desarrollo de muchas enfermedades que hoy aquejan la salud del ser humano.

En una proporción mucho más pequeña figuran los alimentos de origen animal, tales como carne de res, pollo, pescado, cerdo, huevos, leches, quesos, yogurt y otros derivados. Estos productos se caracterizan por su alto valor nutritivo, tal como se explicó anteriormente. Sin embargo se recomienda que su consumo no sea abundante.

La persona adulta mayor debería poner especial cuidado en la selección de este tipo de alimentos, debido principalmente al contenido de grasas y colesterol. De preferencia se deberían incluir aquellos productos de un bajo aporte de grasas y colesterol, como una medida para proteger su salud. Los alimentos de origen animal en pequeñas cantidades mejora el valor nutricional de la dieta, pero en altas cantidades se puede convertir en un problema.

Es preferible optar por los pescados, cuya carne es baja en grasa y pobre o nulo contenido de colesterol. De la misma forma, es mejor incluir productos lácteos bajos en grasas y preferiblemente con adición de cultivos probióticos, los cuales tienen varias funciones beneficiosas para la salud, entre ellas el mejoramiento de la digestión.

En cuanto a las grasas, este grupo se caracteriza por su alto aporte energético; sin embargo son indispensables en la dieta debido a que son vehículo de las vitaminas A, E, D y K, así como de ácidos grasos esenciales.

No debemos olvidar que cualquier tipo de grasa, sea esta beneficiosa o no para la salud, es una fuente concentrada de energía.

En cuanto a los azúcares, podemos afirmar que los alimentos ricos en estos son fuente concentrada de energía y no son indispensables para la dieta.

Sin embargo, por hábitos alimentarios, las personas se han acostumbrado a endulzar las bebidas y otros alimentos y han hecho del azúcar un producto necesario. Debido a lo anterior, lo recomendable es no abusar en el consumo de estos alimentos.

## **Las necesidades nutricionales de nuestro cuerpo**

La cantidad de energía que el cuerpo humano requiere para funcionar de una manera óptima varía de una persona a otra.

Son varios los factores que determinan la cantidad de energía requerida por el cuerpo, siendo los principales: el sexo, la edad, la actividad física, si la persona está en condiciones saludables, o bien si existe alguna enfermedad que altere las necesidades, entre otras cosas.

Por tal motivo, es importante que usted tenga claro lo siguiente:

**Cada persona tiene sus propias necesidades nutricionales y la forma en cómo satisfacerlas variará, según sus características particulares.**



En cuanto a las necesidades de energía de una persona y cómo lograr el balance respecto a lo que el cuerpo requiere y los alimentos que se consumen, piense en una balanza.

Debe de existir un balance entre lo que el cuerpo requiere de energía, la cantidad obtenida de los alimentos y lo que el organismo gasta de energía diariamente.

De esta forma, existe una relación directa entre lo que consumimos, las necesidades de nuestro cuerpo y el peso.

Cuando la persona come más de lo que requiere su organismo, la balanza se inclina, se pierde el balance y la persona comienza a engordar. Si comemos menor cantidad de alimentos de la que requerimos para mantenernos en equilibrio, la balanza se inclina, se pierde el balance y se

comienza a perder peso, dado que el cuerpo empieza a utilizar la energía almacenada en forma de grasa para cubrir sus necesidades.

Si comemos en exceso alimentos ricos en energía como productos grasos y azúcares y no se compensa la situación haciendo mayor ejercicio físico, el cuerpo comienza a acumular la energía en forma de grasa y subimos de peso.

Por el contrario, si empezamos a reducir la cantidad de alimentos o aumentamos la actividad física, quizás la respuesta del organismo será utilizar las reservas de energía y, entonces, la persona comienza a disminuir de peso.

Los cambios abruptos en el peso corporal no son recomendables. Si por alguna razón la persona comienza a notar que está subiendo y bajando de peso de manera acelerada (más de medio kilo por semana) debe recurrir al servicio de salud inmediatamente.

Lo anterior nos indica que el peso corporal es un buen indicador de si estamos comiendo la cantidad de alimentos que realmente nuestro cuerpo necesita.

# ACERCA DE LA AUTORA

## PATRICIA EUGENIA SEDÓ MASÍS

Profesora Catedrática de la Universidad de Costa Rica, quien ocupa la Dirección de la Escuela de Nutrición desde agosto de 2001. Realizó sus estudios primarios en la escuela Central de San Sebastián y los secundarios en el Colegio Ricardo Fernández Guardia ubicado en la misma localidad. Cursó la Licenciatura en Nutrición en la Universidad de Costa Rica y cuenta con una Maestría profesional en Administración de la Universidad Latina de Costa Rica y una Maestría Académica en Gerontología de la Universidad de Costa Rica.

Desde el año 1989 labora en la Universidad de Costa Rica, dedicándose a la docencia, la investigación y la acción en temas relacionados con la nutrición de la persona adulta mayor, los alimentos y la cocina tradicional costarricense.

En el año 2003 inicia con un proyecto de Trabajo Comunal Universitario denominado “Rescate de la cocina criolla costarricense con la participación de personas adultas mayores”, mediante el cual ha tenido la oportunidad de interactuar con individuos y grupos de mayor edad y jóvenes estudiantes universitarios de diversas disciplinas para profundizar en el conocimiento de las costumbres alimentarias y las necesidades de las personas adultas mayores. Este proyecto fue merecedor del segundo lugar en el Concurso Latinoamericano denominado “Una sociedad para todas las edades, 2008”, desarrollado por la Red Latinoamericana de Gerontología.

De la misma forma, en el año 2007 asume la coordinación de un proyecto de la Comisión interuniversitaria de la Persona Adulta Mayor del Consejo Nacional de Rectores, tendiente a identificar y sistematizar el quehacer de las cuatro universidades estatales de Costa Rica en el tema de envejecimiento y bienestar de las personas ancianas.

En los años 2007 y 2008, su trabajo es favorecido con el fondo Concursable Relación Universidad-Sociedad de la Vicerrectoría de Acción Social de la UCR para la difusión de dos publicaciones relacionadas con el trabajo en el rescate de las comidas y tradiciones.

Esta es una  
muestra del libro  
en la que se despliega  
un número limitado de páginas.

Adquiera el libro completo en la  
**Librería UCR Virtual.**

LIBRERÍA  
UCR  
  
VIRTUAL



La Guía práctica para una adecuada alimentación del adulto mayor y su familia se diseñó como un curso a distancia, constituido por seis módulos educativos, que toma en cuenta las necesidades de información que los adultos y adultas mayores, así como de todas aquellas personas interesadas en el tema, tienen acerca de los alimentos, el proceso de la nutrición y las recomendaciones básicas para una sana alimentación en la edad madura.

El módulo 1 reúne la información básica para comprender, de una mejor manera, el papel que juegan los alimentos como fuente de sustancias nutritivas, así como los procesos que ocurren en nuestro cuerpo.

El módulo 2 nos enseña acerca de los cambios que el organismo sufre a consecuencia de la edad, y sobre los ajustes que deben hacerse en la alimentación.

Además de una adecuada alimentación, el módulo 3 nos muestra que la actividad física juega un papel muy importante en la prevención de enfermedades.

El módulo 4 describe cómo al comprar, seleccionar y almacenar los alimentos hay múltiples factores que influyen sobre la persona, y sobre la organización.

El módulo 5 explica cómo la preparación de comidas saludables puede convertirse en un verdadero pasatiempo.

Por último, pero no menos importante, el módulo 6 enseña acerca de la seguridad en la cocina, la cual se considera como un lugar de alto riesgo de accidentes.