

BOLETIN DE PRENSA

Boletín No. 3684
Ciudad Universitaria, 01 de marzo de 2021.

Prepararse para la vejez con una buena alimentación propone Facultad de Nutrición

Mientras más temprano aprendas a cuidarte, estarás mejor preparado para la vejez, afirmó Sandra Ixchel Ponce Castillo, nutrióloga con especialidad en ciencias de la salud, quien impartió la conferencia virtual *Nutrición en el adulto mayor*, el pasado 25 de febrero.

Organizada por la Facultad de Nutrición de la Universidad Autónoma del estado de Morelos (UAEM), la conferencia tuvo por objetivo ofrecer información para la comunidad académica y estudiantil, así como público interesado en la alimentación que se recomienda tener en esta etapa de la vida.

La docente e investigadora en densidad energética de alimentos y adulto mayor, Sandra Ponce informó que en México el 11 por ciento de la población, que representan entre 13 y 15 millones de personas, tienen más de 60 años de edad con una esperanza de vida de 75 años de edad.

De acuerdo con las estimaciones para el año 2050, esta población crecerá hasta 32 millones y la esperanza de vida aumentará hasta los 79.4 años, por ello, es importante que el adulto mayor se prepare para una mejor calidad de vida en la vejez.

“No quiere decir que si ya cumpliste 60 años de edad, ya no tienes nada qué esperar en la vida, al contrario, se puede hacer mucho realizando actividad física”, afirmó.

El adulto mayor, dijo, acumula factores de riesgo durante su vida, asociados a la alimentación y sedentarismo, lo que puede ocasionar un exitoso envejecimiento o un envejecimiento patológico, además, en esta etapa hay una serie de cambios físicos evidentes, como canas, arrugas, manchas en manos, son más sensibles al calor y frío; en el caso de los fisiológicos, no son tan notorios porque se trata de los órganos que sufren modificaciones en su tamaño y función; y finalmente, disminuye la masa corporal y los músculos ante la falta de una actividad física, aumenta grasa abdominal, incluso se modifica el caminar y la postura.

Por todo lo anterior, la investigadora y docente de la UAEM, hizo varias recomendaciones alimenticias y de activación física adecuada, entre ellas, consumir alimentos de consistencia blanda, preferir frutas y verduras crudas o al vapor, carnes con poca grasa que se preparan asadas o hervidas, evitar añadir sal o azúcar a los alimentos y comer acompañado. Sobre los líquidos, opinó que los adultos mayores deben consumir de seis a ocho vasos al día de agua natural, infusión o té y evitar agregar azúcares.

Finalmente, Ponce Castillo dijo que para gozar de flexibilidad y fortaleza, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda realizar una actividad física de 150 a 300 minutos por semana, de intensidad moderada y 75 a 150 de intensidad vigorosa, lo que fortalece el cuerpo, músculos y huesos, además de brindar un buen estado de ánimo.

Por una humanidad culta
Una Universidad de excelencia