UF IFAS Extension UNIVERSITY of FLORIDA

FSHN12-19s
doi.org/10.32473/EDIS-fs222-2013

Guía de meriendas (tentempiés o refrigerios) saludables para el adulto mayor frágil[1]

Paula G. Harris-Swiatko y Wendy J. Dahl[2]

Los adultos mayores frágiles son aquellos que tienen pérdida no intencional de peso y masa muscular, debilidad, lentitud y nivel de actividad bajo (Fried et al. 2001). Muchos tienen la dificultad de realizar y completar tareas diarias de manera que requieren la asistencia de un cuidador. Entre otros retos que pueden enfrentar a diario y puede ser difícil para este grupo, son la preparación de los alimentos y el consumo de una dieta saludable. Si los adultos mayores frágiles tienen problemas para preparar y consumir una dieta saludable y satisfacer sus necesidades nutricionales, la malnutrición puede progresar. Muy a menudo, el adulto mayor frágil que puede vivir en casa necesita la ayuda de un cuidador con tareas cotidianas como preparar comidas (Cleggs et al. 2013).

El adulto mayor frágil podría también enfrentar retos debido a las condiciones y enfermedades relacionadas con la edad. Estas condiciones y enfermedades pueden reducir la calidad de vida y hacer que la preparación y el consumo de una dieta saludable se dificulte. Ellos también pueden enfrentarse a retos únicos que pueden interferir con el cumplimiento de las necesidades nutricionales. Por ejemplo, los adultos mayores frágiles pueden tener problemas para masticar y tragar (deglutir). También, pueden tener problemas gastrointestinales relacionados como constipación. Ellos también pueden experimentar pérdida de apetito. La debilidad por la pérdida de la masa muscular también puede perjudicar la habilidad de completar tareas físicas, como la de cocinar. Retos como estos pueden dar lugar al desánimo, a la disminución del consumo de alimentos y a patrones alimenticios irregulares, que además pueden conducir a diversas deficiencias nutricionales. Para ayudar a este grupo de personas a superar algunos de estos retos de preparar y comer una dieta nutritiva, los cuidadores necesitan tener acceso a ideas y herramientas que les ayuden a proporcionar a los adultos mayores frágiles una buena nutrición. Meriendas sencillas y nutritivas que sean fáciles de preparar y consumir son una buena manera de añadir alimentos nutritivos a sus dietas.

Nutrición para el adulto mayor frágil

A medida que la gente envejece, las necesidades nutricionales cambian. Ciertas vitaminas y nutrientes comienzan a tener más importancia, tal como el calcio y la vitamina D para la salud ósea, la proteína para la curación y para la salud muscular. La malnutrición es más común en adultos mayores frágiles que están confinados en sus hogares que en adultos mayores sanos debido a que los adultos encerrados en su hogar tienen frecuentemente más dificultad accediendo a comidas saludables o supermercados. Comúnmente ellos se encuentran en el hogar debido a que poseen alguna discapacidad o enfermedad y estas condiciones hacen que el prepararse los alimentos sea un reto. Para lograr una salud óptima, es importante consumir una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos, lo cual ayuda a garantizar que se obtengan todos los nutrientes necesarios. El consumir meriendas que proporcionen los nutrientes claves y que sepan bien, es una manera sencilla e importante de ofrecer a los adultos mayores frágiles los nutrientes que son críticos para su salud.

Las necesidades de proteínas

La proteína es importante para todas las personas, pero es especialmente importante para los adultos mayores frágiles. La proteína tiene muchas funciones. Esta repara las células, las mantiene, reemplaza los tejidos y produce la hemoglobina (los glóbulos rojos que transportan el oxígeno). Es esencial para la coagulación de la sangre. También produce los anticuerpos para luchar contra las enfermedades. Las buenas fuentes de proteínas son las carnes, aves, pescados, productos lácteos y legumbres.

El calcio y la vitamina D

A pesar de que todas las vitaminas y minerales son necesarias para una salud óptima, el calcio y la vitamina D son muy importantes para el adulto mayor frágil. Un nivel

adecuado de calcio y vitamina D es necesario para mantener los huesos. Más vitamina D es necesaria en la dieta para la síntesis de la piel, la cual disminuye con la edad. Existen maneras de añadir más calcio y vitamina D en la dieta. Los productos lácteos, particularmente la leche, yogur y queso, son altos en calcio. Otras fuentes buenas incluyen las versiones fortificadas en calcio del jugo de naranja y bebidas a base de soya. Buenas fuentes de vitamina D incluyen pescados, la leche y algunos yogures, así como los panes fortificados y el cereal. Sin embargo, muchos panes y cereales no tienen la vitamina D añadida por lo que es importante revisar a lista de ingredientes.

Ideas para las meriendas

El tomar decisiones inteligentes para la selección de las meriendas ayuda a asegurar que los adultos mayores frágiles satisfagan sus necesidades nutricionales. Estos son algunas meriendas sencillas y nutritivos que son apropiados para los adultos mayores frágiles. Estas meriendas son fáciles de masticar y de tragar, así como también fáciles de preparar ¡y tienen un buen sabor! Cuando planifique meriendas para el adulto mayor frágil, es importante incorporar una variedad de opciones de alimentos saludables. Esto asegura que las meriendas están proporcionando un balance de nutrientes.

- **Los huevos endiablados**: Los huevos endiablados son una fuente buena de proteína. Comience por hervir los huevos hasta que se endurezcan (diez minutos). Escurra los huevos y luego enfríelos con agua fría o por refrigeración. Coloque los huevos en una tabla limpia para cortar. Remueva las cáscaras de los huevos y corte longitudinalmente por la mitad. Retire la yema de huevo con una cuchara y colóquelas en un plato. Añada mayonesa a las yemas y bátalas hasta que estén húmedas y cremosas. Vierta la mezcla de la yema de huevo en los blancos del huevo y espolvoree con paprika. Sirva frío.
- **El requesón con frutas enlatadas**: El requesón es una merienda que es bien suave y fácil de comer. También ofrece una fuente buena de proteína. Las peras o melocotones enlatados con poco jarabe son sabrosos y le dan un sabor diferente al requesón. Abra la lata de fruta y escurra. A continuación, corte la fruta en pequeños cubos y combínelos con unas cuantas cucharadas de requesón. Mezcle bien y sirva frío.
- **La leche con sabor**: Las leches con sabor, como las de sabor a chocolate o a fresa, proporcionan las proteínas, calcio, vitamina D, energía y además son un aperitivo rápido, fácil de tomar y sabroso. Las versiones estables en estantería o no perecederas y que vienen de forma individual son particularmente convenientes.
- **El yogur con frutas**: El yogur griego es una buena opción para un aperitivo para el adulto mayor proporcionando una buena fuente de proteína y calcio. Sirva media taza de yogur natural o con sabor cubierto con bayas tales como fresas o frambuesas frescas.
- **El pudín de leche**: El pudín es un aperitivo sabroso y fácil de tener a mano. El pudín puede ser comprado en opciones como artículo no perecedero, en porciones individuales o como una preparación fresca que requiere refrigeración. Además de los sabores comúnmente disponibles, como el de vainilla, de chocolate y el de caramelo, que son sabores tradicionales para los adultos mayores, también están disponible con sabores de arroz y tapioca.
- **Los batidos**: Los batidos son fáciles de preparar y poseen una gran cantidad de sabores e ingredientes para elegir. Un batido básico se comienza vertiendo una taza de leche en la licuadora. Agregue ½ taza de yogur o helado y fruta fresca. Usted le puede agregar cualquier fruta, pero intente escoger frutas que combinen bien, como el banano con las bayas. Rocíe miel en la parte superior para añadirle un poco de dulce. Mezcle en alta velocidad hasta que quede suave. Vierta y sirva.
- **El queso**: El queso es delicioso y fácil de preparar. El bloque de queso tipo cheddar, suizo y queso mozzarella son buenas opciones, pero también intente otras variedades y especialidades de queso. Corte el queso en pequeños cubos o compre paquetes de queso que vengan ya en cubitos.
- **Helado con llovizna de fresa:** El helado es una golosina deliciosa que la mayoría de las personas simplemente no pueden resistir. El helado viene en una variedad de sabores y también en diferentes contenidos de grasa. Los helados de primera calidad son generalmente altos en grasas y con más sabor. Intente servir el puré de fresas como llovizna encima del helado.
- **Ensalada de atún**: El atún puede ser de bajo costo y fácil de preparar. Para reducir el contenido de sodio (sal), el atún puede ser enjuagado con agua. Para una ensalada de atún rápida, solo abra la lata, escurra, enjuague, mezcle con mayonesa y con condimentos.

Para los adultos mayores frágiles es importante una dieta saludable que tenga un buen sabor. Las dolencias pueden

hacer difícil el preparar las comidas saludables y las meriendas se hacen más importantes para asegurar un consumo óptimo de nutrientes. A menudo, es necesario un cuidador para asistir con las tareas diarias como la compra y la preparación de alimentos. Sirva meriendas deliciosas que sean fáciles de preparar, asequibles y que también puedan satisfacer las necesidades nutricionales de los adultos mayores frágiles.

Referencias

Clegg, A., J. Young, S. Iliffe, M. O. Rikkert, and K. Rockwood. 2013. "Frailty in elderly people." *The Lancet 381* (9868):752-62. doi: 10.1016/s0140-6736(12)62167–9.

Fried, L. P., C. M. Tangen, J. Walston, A. B. Newman, C. Hirsch, J. Gottdiener, T. Seeman, R. Tracy, W. J. Kop, G. Burke, and M. A. McBurnie. 2001. "Frailty in older adults: evidence for a phenotype." 56 (3):M146–56.

[1] Este documento, FSHN12-19s (the English version of this document is FSHN12-19, *A Guide to Healthy Snacking for the Frail Older Adult*), es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de los Alimentos y Nutrición Humana, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extensión). Fecha de primera publicación: febrero 2013. Repasado agusto 2016 y julio 2022. Visite nuestro sitio web ASK IFAS en https://ask.ifas.ufl.edu.

[2] Paula G. Harris-Swiatko; Wendy Dahl, profesora y especialista de Extensión, Department of Food Science and Human Nutrition; UF/IFAS Extension, Gainesville, FL 32611.

El Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) es una Institución con Igualdad de Oportunidades autorizada para proporcionar investigación, información educativa y otros servicios solo a personas e instituciones que operan en cumplimiento con las leyes y políticas federales y estatales aplicables de no discriminación. Para obtener más información sobre cómo obtener otras publicaciones de UF/IFAS Extension, comuníquese con la oficina UF/IFAS Extension de su condado. U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A&M University Cooperative Extension Program y Boards of County Commissioners Cooperating. Andra Johnson, decano de UF/IFAS Extension.