

Envejecimiento saludable

Nutrición, fuerza y autonomía más allá del peso



Cuidar la alimentación en esta etapa no consiste en perseguir una cifra: consiste en sostener la energía, la movilidad, el disfrute y la capacidad de vivir la propia vida.

Cada persona envejece de forma distinta

Influyen la salud, el apetito, la movilidad, los tratamientos, la economía, la convivencia, las preferencias y la red de apoyo. Por eso no existe una dieta perfecta para todas las personas mayores.

Cuatro apoyos que sí pueden marcar la diferencia

01 Alimentación suficiente

Comidas posibles, agradables y adaptadas.

03 Fuerza y equilibrio

Movimiento seguro, progresivo y ajustado a cada capacidad.

02 Proteína y energía

Para acompañar el mantenimiento de la masa muscular.

04 Hidratación regular

Bebidas visibles, accesibles y adecuadas a la situación clínica.

Esta guía está dirigida a personas mayores, familiares y personas cuidadoras.

Mirar más allá del peso

El peso puede aportar información en algunos contextos clínicos, pero no resume la salud, la fuerza, la capacidad funcional ni la calidad de vida. Dos personas con el mismo peso pueden tener situaciones muy diferentes.

| Una pérdida de peso no buscada merece atención, aunque exista sobrepeso u obesidad.

Puede relacionarse con una ingesta insuficiente, problemas para masticar o tragar, cambios de ánimo, aislamiento, efectos de medicamentos u otras alteraciones de salud. Restringir más la alimentación sin una valoración adecuada puede aumentar el riesgo nutricional.

Preguntas que orientan mejor

- ¿Hay energía suficiente para afrontar el día?
- ¿Se mantiene la fuerza para levantarse, caminar y realizar tareas cotidianas?
- ¿La alimentación resulta agradable, accesible y posible?
- ¿Han cambiado el apetito, el peso, la ropa o la movilidad?
- ¿Existen dificultades para comprar, cocinar, masticar o tragar?
- ¿La persona come con tranquilidad y, cuando lo desea, acompañada?

Comer suficiente y de forma adaptada

Con la edad pueden aparecer menos apetito, cansancio, alteraciones del gusto, problemas dentales o dificultades económicas. A menudo ayuda más facilitar la alimentación que añadir restricciones.

- Mantener una estructura flexible de comidas que encaje con el hambre y la rutina.
- Tener opciones sencillas para días de cansancio o poco apetito.
- Elegir alimentos conocidos, agradables y accesibles.
- Adaptar la textura cuando sea necesario, procurando conservar variedad, energía y proteína.
- Cuidar el entorno: tiempo suficiente, buena luz, postura cómoda y utensilios fáciles de usar.

| Si aparecen tos, atragantamientos, voz húmeda o sensación de que la comida se queda atascada, conviene solicitar valoración sanitaria. No es recomendable modificar líquidos o texturas por cuenta propia.

Cuatro pilares para cuidar la autonomía

No hace falta hacerlo perfecto ni cambiar toda la rutina a la vez. El mejor punto de partida es observar qué resulta posible hoy.

1. Comer suficiente

Cuando el apetito es pequeño, puede ser útil repartir la ingesta y aumentar el valor nutricional sin aumentar mucho el volumen.

- Preparar raciones pequeñas y apetecibles.
- Combinar alimento principal y un acompañamiento energético.
- Aprovechar el momento del día con más hambre.

2. Incluir proteína

La masa muscular tiende a disminuir con la edad. Incluir proteína en varias comidas, junto con energía suficiente y actividad física, puede contribuir a conservarla.

- Legumbres, huevos, pescado, lácteos o alternativas enriquecidas.
- Tofu y otros alimentos vegetales proteicos.
- Carne, si forma parte de la alimentación habitual.

3. Moverse con fuerza y equilibrio

Caminar es valioso, pero no sustituye por completo el trabajo de fuerza. La OMS aconseja actividad multicomponente que priorice equilibrio funcional y fuerza 3 o más días por semana, adaptada a la capacidad individual.

- Levantarse de una silla con apoyo si se necesita.
- Practicar ejercicios guiados de fuerza y equilibrio.
- Empezar de forma gradual y priorizar la seguridad.

4. Beber con regularidad

La sensación de sed puede disminuir. Como referencia general, ESPEN propone ofrecer al menos 1,6 L de bebidas al día a mujeres mayores y 2,0 L a hombres mayores, salvo indicación clínica diferente.

- Dejar la bebida visible y al alcance.
- Usar recipientes fáciles de sujetar.
- Incluir agua, infusiones, leche, caldos u otras bebidas adecuadas.

La cantidad de líquidos debe individualizarse si existe insuficiencia cardiaca o renal, dificultad para tragar u otra indicación médica.

Mi checklist de apoyo diario

No es una prueba ni una obligación. Marca lo que ya está presente y elige, si quieres, un único apoyo para empezar.

- ☐ Tengo comidas o tentempiés sencillos para los días en que cocinar cuesta.
- ☐ Incluyo alguna fuente de proteína en varias comidas.
- ☐ Bebo de forma regular, salvo que mi equipo sanitario indique otra pauta.
- ☐ Mantengo movimiento cotidiano adaptado a mis posibilidades.
- ☐ Practico fuerza y equilibrio de manera segura cuando puedo.
- ☐ Observo cambios en apetito, peso, fuerza, ropa o movilidad.
- ☐ Pido apoyo si comprar, cocinar, masticar, tragar o comer se vuelve difícil.
- ☐ Cuido el descanso, los vínculos y el disfrute de las comidas.

Conviene consultar si aparece...

- Pérdida de peso no intencionada o ropa que queda más holgada.
- Menos apetito durante varias semanas, debilidad o fatiga nuevas.
- Tos, atragantamientos o dificultad al masticar o tragar.
- Caídas repetidas, mareos o mayor inseguridad al caminar.
- Náuseas, estreñimiento persistente o molestias digestivas frecuentes.
- Aislamiento o pérdida de interés por las comidas.

Estos cambios no son una consecuencia inevitable de la edad. Merecen una conversación con el equipo sanitario.

Un paso pequeño también cuenta

Facilitar una comida, dejar una bebida al alcance, recuperar un movimiento posible, compartir la mesa o pedir ayuda a tiempo son formas reales de cuidar la autonomía.

¿NECESITAS ORIENTACIÓN ADAPTADA?

Solicita información sobre consulta o suscríbete a la newsletter de My Personal Diet Consulting para recibir recursos prácticos y basados en la evidencia.

[+34 635 598 179](tel:+34635598179) · info@my-pdiet.com

Fuentes principales

Organización Mundial de la Salud. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. 2020. · Volkert D. et al. ESPEN practical guideline: Clinical nutrition and hydration in geriatrics. Clinical Nutrition. 2022;41(4):958-989.