

Proteínas y su importancia en los Ancianos



¿Qué son las proteínas?

Las proteínas son sustancias que se encuentran en muchos alimentos. Las proteínas se encuentran en todo el cuerpo y junto con los carbohidratos (azúcares) y las grasas son necesarias para vivir. Es importante ingerir proteínas ya que ayudan al organismo a desarrollar el músculo. Las proteínas están formadas por pequeños componentes: los aminoácidos. Nuestro cuerpo puede producir algunos de los aminoácidos, pero no todos. Los aminoácidos que nuestro cuerpo no puede producir, se llaman "aminoácidos esenciales". Los aminoácidos esenciales son:

- | | | | |
|----------------|-------------|--------------|--------------|
| • Fenilalanina | • Treonina | • Leucina | • Isoleucina |
| • Lisina | • Metionina | • Triptófano | • Valina |

Nuestro cuerpo necesita niveles suficientes de "aminoácidos esenciales" para producir nuevas proteínas. Comer alimentos que contienen estos aminoácidos esenciales es necesario para la salud. Ejemplos de tales alimentos son carnes blancas y rojas, pescado, vegetales, semillas, frutos secos, leche u otros productos lácteos.



Consecuencias de la falta de ingesta de proteínas

Si no comes suficientes alimentos que contengan estos aminoácidos esenciales, perderás fuerza y masa muscular. Esto se acompaña de un mayor riesgo de complicaciones como un mayor riesgo de caídas y fracturas y una pérdida de autonomía. Otras consecuencias son por ejemplo:

- | | |
|-------------------------------|--|
| • Fatiga | • Dolor de huesos, músculos y articulaciones |
| • Pérdida de peso | • Dificultad en la curación de heridas y facilidad de sangrado |
| • Mayor riesgo de infecciones | • Dificultad en la concentración |
| • Peor estado de ánimo | |



Proteínas y su importancia en los Ancianos

Consejos

Con el envejecimiento, el organismo pierde capacidad de procesar proteínas. Es por eso que las personas mayores deben tratar de comer y beber más proteínas que las personas más jóvenes. Sin embargo, para algunas personas con ciertas afecciones o enfermedades, por ej.

insuficiencia renal, ingerir demasiada proteína puede causar daños en el organismo. Es importante dividir la ingesta de proteínas entre las diferentes comidas como desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. La siguiente tabla muestra un ejemplo de lo que las personas mayores sanas pueden comer para obtener suficientes proteínas en la comida

El estudio PROT-AGE desarrolló las recomendaciones de ingesta de proteínas en ancianos:

Ancianos sanos deben consumir de 1.0 a 1.2 gramos (g) de proteínas por kilogramo (kg) de peso corporal y día. Para un hombre de 70 kg esto corresponde a 84 g diarios de proteínas

Para las personas mayores con enfermedades agudas o crónicas, la cantidad diaria de proteínas aumenta hasta 1.5 g de proteínas. Para un hombre de 70 kg esto corresponde a 105 g de proteínas al día

Personas con lesiones o enfermedades graves o con desnutrición marcada, se recomienda tomar 2.0 g de proteínas por kg de peso corporal. Para un hombre de 70 kg, esto significa una ingesta diaria de 140 g de proteínas

Ejemplo de la ingesta de proteínas en un anciano sano en la comida

PLATO PRINCIPAL

- Carne magra de cerdo, 150 g (29 g de proteína) o salchicha, 150 g (25 g de proteína) o pescado, por ej. fogueiro, 150 g (27 g de proteína)
- Patatas, hervidas o asadas, 200 g (4 g de proteína) o arroz, 50 g (4 g de proteína) o pasta, 80 g (9 g de proteína)
- Ensalada, 50 g (0.5 g de proteína) o verduras, 200 g (3.5 g de proteína)

POSTRE

- Fruta (1 g de proteína) o yogur con fruta, 150 g (4.5 g de proteína) o pudín, 150 g (4.5 g de proteína)

Ejemplo n.1

PRIMER PLATO

- Pasta de sémola 80 g (8.72 g de proteínas) y parmesano rallado 5 g (1.68 g de proteínas)

SUGUNDO PLATO

- Filete de ternera 70 gramos (14.14 g de proteínas), o queso magro 100 g (14.70 g de proteínas), o filete de dorada 70 g (14.49 g de proteínas)
- Verduras 200 g (3.50 g de proteínas)
- Aceite de oliva 25 g (0 proteínas)

FRUTA

- Una fruta mediana de 250 g (1.70 g de proteínas)

Ejemplo n.2

Para tener una dieta equilibrada y saludable hecha a medida para usted y sus enfermedades (como diabetes, problemas cardíacos, insuficiencia renal, enfermedad pulmonar obstructiva crónica) y saber cuántas proteínas necesita comer, contacte con su médico y dietista

Una correcta ingesta de proteínas es útil para mantener los músculos sanos, funcionales y activos. Sin embargo, esto siempre debe combinarse con una cantidad suficiente de actividad física