# CALIDAD DIETÉTICA Y DEFICIENCIA DE NUTRIMENTOS EN LA TERCERA EDAD

**Lic. Nut. Araceli Suverza Fernández**
**Escuela de Dietética y Nutrición**
**ISSSTE**

Conforme avanza la edad, el adulto se concientiza de que al envejecer perderá independencia, sufrirá incapacidad y cambiará su imagen corporal, provocando conflictos al individuo para su aceptación. Lo cual, aunado al proceso de degeneración corporal normal que origina cambios en el funcionamiento orgánico, la presencia de patologías crónicas y la marginación social de la tercera edad, condiciona el desarrollo de deficiencias nutricionales.

Uno de los principales problemas para el manejo nutricio del individuo de la tercera edad es el caracterizar la etapa en sí misma, ya que la edad cronológica no es predictiva de la capacidad funcional, por lo que se considera que representa el grupo de población con mayor diversidad individual. Aunado a ello debemos reconocer que las teorías sobre el envejecimiento normal y la relación de este con el estado nutricio del individuo, representan aún una incógnita sin resolver.

Sin embargo lo que representa un hecho es que el estado nutricio adecuado durante todas las etapas de la vida anteriores, determina en gran medida la calidad de vida del anciano; reconociendose por ello que la mayoría de los trastornos geriátricos se previenen desde la etapa pediátrica.

A pesar de ellos, se considera que en general el estado nutricio de los individuos de la tercera edad es marginal bajo y por ello representan un grupo de riesgo para desarrollar deficiencias nutrimentales con cualquier tipo de alteración por pequeña que pueda parecer; conjugándose diversos factores que alteran su estado nutricio:

1.- Problemas físicos, sociales, emocionales y económicos que afectan la compra, preparación y consumo de alimentos.

2.- Consumo de medicamentos que pueden alterar la utilización de nutrimentos.

3.- Consumo de complementos de vitaminas y nutrimentos inorgánicos.

4.- Cambios en la composición corporal del individuo.

5.- Disminución de la función orgánica normal, debido al incremento del indice catabólico.

6.- Presencia de patologías.

Todos los fctores antes mencionados alteran las necesidades de nutrimentos del individuo por lo que deberá enfatizarse la evaluación y manejo individual del anciano, con objeto de alcanzar la calidad dietética deseable y prevenir deficiencias nutrimentales, tomando como base que la esencia de la dieta deberá cubrir las mismas características que la del grupo de adultos.

Resulta por ello un compromiso para los profesionales de la salud, en especial en esta caso para los Nutriólogos, el conocer las alteraciones funcionales propias del envejecimiento que determinan las necesidades energéticas y de nutrimentos, así como comprender el entorno emocional, económico y social de los individuos de la tercera edad con el objeto de ayudar a mejorar la calidad de vida de los mismos.

# ALTERNATIVAS TECNOLÓGICAS PARA LA ALIMENTACIÓN DE LAS PERSONAS

**Dra. Guadalupe Alanís Guzmán**
**Fac. de Ciencias Biológicas UNAL**

Aunque en México el 60% de la población son jóvenes menores de 18 años, las personas de tercera edad representan un segmento de la población que crece constantemente a medida que las vías de comunicación y los servicios de salud llegan a la mayor parte de la población del País. Por su parte las Ciencias Sociales y Tecnológicas tienen la responsabilidad de ayudar a hacer que los años de vida ganados valgan la pena.

La tecnología de alimentos avanza de manera importante en el desarrollo de nuevos ingredientes, aditivos y procesos, como resultado de la gran carrera competitiva por un mercado económicamente importante (sólo el mercado de sabores de Europa en 1994 fué casi 1,000 millones de dólares). De tal manera que en la actualidad tecnológicamente se pudiera elaborar casi cualquier producto alimenticio de características nutricias y sensoriales tan específicas como se deseé, sin embargo, la demanda o la importancia económica de los sectores de mercado definen el avance en el número de productos que llegan al consumidor y el precio de los mismos. En el sector de alimentos geriátricos es importante considerar que sus necesidades dietéticas en ocasiones no se pueden considerar de grupo, ya que cada anciano tendrá quizá necesidades específicas, sin embargo, considerando las enfermedades y pérdidas funcionales más comúnes a las personas de tercera edad, la tecnología de alimentos puede ofrecer para ellas algunos productos que mejoren o faciliten su alimentación. Entre los que se analizarán se pueden citar alimentos parcialmente predigeridos y el uso de suplementos alimenticios a base de enzimas. Productos que aportan fibra, pudiendo ser ahora debidamente formulados en cuanto a proporción de fibra soluble e insoluble. La diabetes puede ser la causa de que se requiera controlar la ingesta de azúcares, para lo cual cada vez la tecnología ofrece nuevas y mejores alternativas de edulcorantes tales como la taumatina, proteína natural considerada actualmente como el edulcorante con mayor grado de dulzor. Los edulcorantes además ofrecen apoyo para reducir la ingesta calórica cuando es necesario. Un corazón menos eficiente o problemas cardiovasculares, pueden requerir el control en la ingesta de grasas saturadas y colesterol, contando ahora con productos de huevo libre de colesterol o imitaciones de huevo para productos horneados, aderezos o sopas sin colesterol. Sustitutos de grasa para aderezos y sopas a base de polisacáridos indigeribles o gomas, y ahora, sustitutos de grasas para freír como olestra, un poliester de sacarosa indigerible, cuyo uso en este grupo etario aún se evalúa. Para evitar que al pretender reducir los niveles de colesterol se disminuyan los niveles de lipoproteínas por igual (LDL y HDL) ahora se puede contar con un formulado dietético que demostró disminuir en un 20% el nivel de LDL sin cambios significativos en HDL. Finalmente ya que las personas de avanzada edad tienden a disminuir la ingesta de alimentos, es necesario que en lo poco que consumen se cubran los requerimientos, para ésto se cuenta con alimentos hipercalóricos, con un aporte y balance adecuado de nutrimentos. Es importante mantenerse al tanto de las innovaciones tecnológicas y sus regulaciones de uso y niveles de seguridad recordando que:

"Una persona de 70 años es un record histórico de todo lo que le aconteció en su vida, sus daños, infecciones, imbalances nutricios, fatigas y sus perturbaciones emocionales. Por eso los ancianos difieren uno de otro, mucho más que la gente joven. Cada uno es un individuo bastante diferente a ninguno otro" (Dr. Swanson, 1959. USDA).

CAPILLA ALFONSINA

II CONGRESO INTERNACIONAL DE NUTRIOLOGIA