

## Qué comer a partir de los 50: claves para una dieta saludable

31 may 2024



A partir de los 50 hay que prestar especial atención a la dieta para mejorar la calidad de vida y poder tener un envejecimiento saludable. Toma nota de los nutrientes y alimentos que vas a necesitar.

# Nutrientes esenciales después de los 50

En los 50, el cuerpo va experimentando cambios fisiológicos normales que hay que tener en cuenta a la hora de elegir los nutrientes esenciales para que el cuerpo funcione de forma correcta. Por ejemplo, el

metabolismo es más lento, se va perdiendo masa muscular y densidad ósea, la absorción de nutrientes cambia y se pueden desarrollar con más facilidad enfermedades crónicas.

Teniendo en cuenta todo esto, considera los nutrientes necesarios para tu cuerpo en esta etapa:

#### Calcio y vitamina D

Debido a la pérdida ósea, es importante asegurar una ingesta suficiente de minerales como calcio y vitamina D, ambos micronutrientes son esenciales para los huesos. Muy importante también la exposición solar, ya que esa dosis de vitamina D facilitará la absorción del calcio.

#### **Proteínas**

Las proteínas son necesarias para recuperar tejidos y mantener la masa muscular, que tan rápido se pierde en estas edades. La ingesta recomendada, aunque cada caso debería estudiarse individualmente, sería de un gramo por cada kg de peso.

Según un estudio de la Universidad de Harvard, lo mejor para retrasar el envejecimiento sería consumir proteína de origen vegetal.

#### **Fibra**

La fibra es muy importante para proteger la salud cardiovascular, ya que con la edad puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades del corazón u otras patologías crónicas. También ayuda a la salud digestiva que, con los años, puede verse afectada.



## Ácidos grasos omega-3

Los ácidos grasos omega-3 son de vital importancia también para preservar la salud mental, la salud cardiovascular y fortalecer la masa muscular. Por ejemplo, durante la menopausia, el omega-3 puede mitigar los síntomas.

# Alimentos que deberías incorporar

Dichos los nutrientes que necesita tu cuerpo en esta franja de edad, ten en cuenta los alimentos con los que puedes obtenerlos:

#### Frutas y verduras

El consumo de fruta y verdura es importante por el aporte en fibra, vitaminas, minerales y carbohidratos complejos. Lo ideal entre frutas y verduras sería consumir 5 raciones al día.

Tener en la lista de comidas semanales verduras como brócoli, tomate, rúcula, col rizada, aguacate y frutas como arándanos, ciruelas y plátanos. En la dieta también se pueden añadir frutas cítricas, pimientos y espinacas para obtener vitamina C y E.

#### **Cereales integrales**

Los cereales integrales son otra fuente de fibra, hidratos, ácido fólico, potasio y antioxidantes, son perfectos para controlar el colesterol y el peso. Estos cereales puedes incluirlos en la dieta en forma de arroz integral, avena o pan integral.

### Lácteos bajos en grasa

Los lácteos hay que tenerlos muy presentes, porque contienen calcio, proteínas y vitamina D. Por lo tanto, es importante incorporar a la dieta leche, queso y yogur. Según la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética, lo ideal sería consumir entre dos y tres lácteos al día.

### Pescados y carnes magras

Incluir en la dieta pescados grasos como salmón, sardinas y caballa, ya que los tres son fuentes de ácidos grasos omega-3. Otros pescados beneficiosos son los blancos, debido a su poco aporte de grasa. De esta lista podrías escoger: bacalao, lenguado, merluza, rape o dorada.

En el grupo de las carnes, se tendrían que cambiar las carnes rojas por conejo, pollo o pavo, porque tienen menos grasas saturadas. También se puede añadir a la dieta lomo de cerdo, solomillo de cerdo o cordero.



# Alimentos que deberías eliminar

Por el contrario, hay alimentos que pasados los 50 se deberían eliminar o moderar su consumo, para evitar el envejecimiento prematuro y cuidar mejor de la salud.

#### Azúcar refinados y dulces

Todos los refrescos, zumos, dulces, galletas, pasteles o productos de pastelería deberían eliminarse de la dieta, porque todos ellos contienen carbohidratos refinados y azúcares añadidos que no solo te pueden llevar a un aumento de peso, sino que también aumentan el riesgo de padecer diabetes u otras enfermedades crónicas.

#### Grasas saturadas y trans

Con la edad, el consumo de grasas saturadas y grasas trans debe reducirse al mínimo porque el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares es mayor. Por lo tanto, es necesario disminuir de la dieta la carne roja, los fritos, palomitas para microondas, pizzas congeladas, bollería industrial, aceite de palma y crema de leche.

#### Sal

El consumo de sal también debe moderarse para prevenir la hipertensión. Pero no solo como condimento, también hay que reducir el consumo de comida rápida, embutidos, patatas de bolsa, snacks salados, enlatados y carnes preparadas como salchichas.

Lo mejor para seguir esta dieta equilibrada y saludable es cocinar en casa alimentos enteros, frescos, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables. ¡Síguela y mantén tu bienestar general a largo plazo!



## LOS 20 ALIMENTOS MÁS SALUDABLES DEL MUNDO [

/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00002.xml ]

¿Qué es un alimento saludable?