

Tema 4. Alimentación en edad adulta

Introducción



La edad adulta es la etapa más larga de toda la vida, está comprendida entre la pubertad y el inicio de la senectud, para entenderla mejor esta se puede dividir en dos grandes etapas una que va entre los 18 a los 40 años llamada **adultez temprana** y la siguiente entre los 40 y 60 años de edad conocida como **adultez media**, esto debido a que dentro de esta etapa adulta pueden presentarse diferentes características psicológicas y/o de salud las cuales dependerán de cómo haya sido su estilo de vida años atrás.

La nutrición en esta edad resalta la importancia de la alimentación, la cual ayuda a mantener un estado de bienestar y evitar **enfermedades crónico-degenerativas**, las cuales son muy frecuentes en esta etapa de edad adulta. Las enfermedades crónico degenerativas en el adulto son multifactoriales, las cuales se conocen como factores de riesgo y son responsabilidad al 100% de cada persona, ya que se sabe que en la actualidad, en esta etapa es más vulnerable el ser humano de presentar sobrepeso y obesidad al convertirse en una persona con mayor estrés, sedentarismo y con malos hábitos de vida, sin embargo, el exceso de peso es muy riesgoso en esta época de la vida ya que esta es la principal causa de enfermedades por las cuales se están muriendo las personas hoy en día.

Por esta razón es imprescindible hacer consciencia en la edad adulta sobre la responsabilidad directa que tenemos con nuestra salud y calidad de vida a través de nuestras decisiones alimentarias diariamente.

Subtema 1. Características de la edad adulta

En esta etapa de la vida es muy importante recalcar que el ser humano presenta características muy propias de la edad, las cuales están relacionadas con aspectos **biológicos, psicológicos y sociales**, de las cuales definirán muchas decisiones importantes el resto de su vida.



Las **características biológicas** tienen mucho que ver con el desarrollo propio del cuerpo, en donde sabemos que ya en esta etapa no existe un crecimiento, ya en esta edad los adultos se encuentran listos para una etapa reproductiva, por lo que aquí la alimentación y nutrición está enfocada solo a mantener la salud; las necesidades de energía están determinadas principalmente por el género, peso, estatura y actividad física.

En cuanto a las **características psicológicas**, los adultos, sobre todo los de adultez temprana, deben de reconocer que las decisiones que tomen en estos años de vida impactarán de una forma positiva o negativa el resto de su vida; aquí es donde inician su desarrollo profesional, por lo que en muchas ocasiones, por tener más responsabilidades, comienza un estilo de vida más sedentario, así como también es en esta etapa en donde la mayoría de los casos tienen que decidir con quién compartirán el resto de su vida.

Decisiones que se toman en la adultez temprana

Los adultos jóvenes toman decisiones serias como: ¿Con quién se casarán?, ¿dónde vivirán?, ¿comprarán o rentarán una casa?, ¿tendrán hijos?
Así, existen muchas otras decisiones que tomar en esta parte de la primera etapa de la edad adulta.

Por otro lado, en la adultez media, en cuanto a las **características psicológicas**, aquí las preocupaciones cambian ya que en esta edad es común que vuelvan a preguntarse sobre el significado de la vida, su propósito, por lo que es común que en esta edad se presenten casos de depresión y desesperanza al sentirse que ya no serán útiles para la sociedad o para su familia, al estar cerca del tiempo de la jubilación y cambio de estilo

de vida de uno muy activo en la adultez temprana a uno cada vez más quieto conforme se acerca al cierre de la adultez media.

Entre las **características sociales**, se observa de forma muy marcada la de falta de tiempo para todo, ya que en la adultez temprana, en la mayoría de los casos, se está formando una familia y se trabaja mucho para sostenerla y tener cierta calidad de vida, por lo que esto es un cambio muy fuerte comparado con la mayoría de las actividades sociales vividas en la etapa anterior como adolescentes.



En cambio, en la edad de adultez media, también hay cierto impacto en el aspecto social ya que regularmente en esta edad ellos ya son padres de chicos adolescentes a quien hay que cuidar y educar, y al mismo tiempo, se encuentran al pendiente del cuidado de sus padres que se inician en la tercera edad, lo cual impacta también en la forma de socializar en esta etapa de la vida.

En este subtema descubriste que en esta etapa de la vida (adultez), las características son muy diferentes a todas las anteriores, ya que aquí todo lo que pase, la salud o enfermedad, solo dependerá de cada individuo y del cuidado que se tenga a través de un mejor estilo de vida, siendo más activos y teniendo una mejor alimentación, por lo tanto nutrición.

Subtema 2. Necesidades nutricionales

La culminación del crecimiento es una de las características más importantes en la edad adulta, sin embargo, esta no es razón para que no se preste atención a la alimentación saludable y a los requerimientos nutricionales en esta etapa de vida, al contrario, es aquí en donde se terminará de definir cómo es que quieres llegar al momento de ser adultos



mayores y con qué calidad de vida quieres vivir y llegar.

La recomendación de energía en esta edad es que el adulto siempre mantenga un balance energético de cero, es decir, que consuma de forma equilibrada la energía que utiliza diariamente, para que de esta manera, no haya un exceso (presentando obesidad) o bien no haya una deficiencia (presentando desnutrición o alguna falta de algún nutrimento específico).

Balance de energía

Balance de energía positivo	Balance de energía en equilibrio o cero	Balance de energía negativo
		

Balance de energía, (2015). Elaboración propia.

De forma general, los hombres necesitan de más calorías, esto es debido a que las mujeres, de manera regular, presentan más depósitos de grasa corporal y menor masa magra (músculos), por lo que su gasto de energía en reposo por kilogramos de peso es aproximadamente 10% menos que el de los hombres, esta es otra razón por la que las mujeres bajan de peso más lento que los hombres, ya que al presentar menos cantidad de masa magra su metabolismo es un poco más lento en comparación al género masculino.

En esta etapa de la vida lo que se busca es mantener un estado de salud en equilibrio y así evitar enfermedades, para esto una alimentación correcta y algunas modificaciones sencillas en la dieta pueden ayudar a disfrutar más de la comida y así gozar de una buena salud:

Recomendaciones en la dieta para gozar de buena salud

<ul style="list-style-type: none">• Aprender a equilibrar el consumo de energía con su gasto para ayudar a mantener un peso saludable.
<ul style="list-style-type: none">• Consumir una gran variedad de alimentos de manera moderada, esto ayudará a asegurar la ingesta de nutrimentos importantes como vitaminas y minerales.
<ul style="list-style-type: none">• Moderar el consumo de alimentos de origen animal ya que son altos en grasa, como las carnes rojas, pollo con piel, mayonesa, mantequilla, chicharrón, y crema.
<ul style="list-style-type: none">• Preferir la ingesta de pescados y carne blanca, lo ideal es utilizar pescados provenientes de agua fría ya que contienen más ácidos grasos y omega tres que son cardiosaludables como el salmón, arenque, trucha y atún.
<ul style="list-style-type: none">• Elegir siempre cereales integrales sobre los refinados y de ser posible sin azúcar añadida.
<ul style="list-style-type: none">• Consumir leguminosas como frijoles, garbanzo, habas, lentejas, por su alto contenido de fibra y proteína, de manera frecuente.
<ul style="list-style-type: none">• Reducir el uso de grasas animales al cocinar, es mejor utilizar aceites de origen vegetal (canola, olivo, maíz) pero siempre en forma moderada y en poca cantidad al momento de cocinar los alimentos.
<ul style="list-style-type: none">• Aumentar el consumo de frutas y verduras, sobre todo de color verde y en crudo, siempre bien lavadas y desinfectadas.
<ul style="list-style-type: none">• Preferir las fuentes de calcio bajo en grasas como leche descremada, tortillas, verduras de hoja verde y acompañarlas de fuente de vitamina C, como gotas de limón, ya que esto hará que los minerales se absorban mejor en el organismo.
<ul style="list-style-type: none">• Disminuir mucho la ingesta de productos ahumados ya que estos contienen sustancias llamadas nitrito y nitratos que están relacionados con la aparición del cáncer.
<ul style="list-style-type: none">• Restringir, de manera consciente, el consumo de sal, azúcar refinada y grasa saturada en la preparación de alimentos y proveniente de alimentos de comida rápida ya que aportan muchas calorías vacías, es decir, que no aportan nutrición al organismo provocando exceso de peso y enfermedades cardiovasculares.
<ul style="list-style-type: none">• Consumir líquidos de manera abundante, siendo la principal fuente el agua natural, eliminando el consumo de refrescos.

Recomendaciones en la dieta para gozar de buena salud, (2015). Elaboración propia.

En la edad adulta, lo que se debe de cuidar es la vigilancia del peso, el cual debe de estar dentro de los rangos saludables ya que esto nos ayudará a prevenir enfermedades crónico degenerativas que pueden ser evitadas por pequeños cambios en nuestra alimentación para poder gozar de buena calidad de vida.

Subtema 3. Cómo prevenir enfermedades

En la edad adulta, como ya lo revisaste en los subtemas anteriores, es muy importante cuidar el peso y mejorar tu estilo de vida, siendo más activo y eliminando vicios como el tabaco y el alcohol, ya que por este tipo de acciones y de una mala alimentación, de forma regular, se presentan los siguientes padecimientos:

Algunas consecuencias de una mala alimentación



Algunas consecuencias de una mala alimentación, (2015). Elaboración propia.

a) Sobrepeso y obesidad

Este padecimiento es muy grave en todo el mundo pero en nuestro país es un problema muy avanzado, según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, (2012), se observó que en la población adulta siete de cada 10 personas presentan exceso de peso, lo cual es muy alarmante, ya que el exceso de peso es la principal causa de otras enfermedades como diabetes, presión arterial alta, enfermedades del corazón, embolias, osteoporosis, cáncer entre otras.

El sobrepeso y la obesidad se deben a múltiples factores como una mala alimentación con alto consumo de lípidos, bajo consumo de fibra, carga genética y sedentarismo, la combinación de estos factores de vida modificables han hecho que la población esté en más riesgo y cada vez más enferma.

b) Diabetes tipo 2

Este tipo de diabetes está relacionado con el exceso de peso, sobre todo en el área abdominal, y al sedentarismo, estrés, alimentación alta en calorías y fructosa o azúcar simple proveniente de refrescos y comidas rápidas, por esto es muy importante el cuidar la alimentación en esta edad, ya que una diabetes mal cuidada puede desencadenar otros padecimientos muy graves como ceguera, amputación de algún miembro y fallo en los riñones, aquí lo grave de esta situación.

c) Hipertensión y aterosclerosis

Ambas están relacionadas con hábitos de vida como el tabaquismo, sedentarismo, alto consumo de grasas y sodio, estrés y exceso de grasa en el área abdominal del cuerpo.

Como estas y otras enfermedades, están muy relacionadas a esta etapa de vida y al estilo de vida y alimentación, que como viste en la mayoría de los casos, en esta edad se vive de prisa y no se da tiempo para cuidar la salud. Por esto, la mejor manera de prevenir las enfermedades es a través de un estilo de vida saludable, siendo activos y utilizando la comida como lo que es, un vehículo para nutrir nuestro cuerpo y estar saludables.

Una alimentación balanceada se basa en lo que recomienda el **Plato del bien comer**, el cual, como ya se ha mencionado, que divide los alimentos en tres grandes grupos: **Frutas y verduras**, **Cereales y tubérculos**, **Alimentos de origen animal y leguminosas**; la idea es combinar un alimento de cada grupo en cada tiempo de comida, variando los alimentos elegidos entre cada comida y día con día.

A continuación se proporciona la cantidad recomendada para un adulto promedio saludable:

Cálculo nutricional para la edad adulta

Grupo de Alimentos	Ejemplos	Equivalentes*	
		Mujeres	Hombres
Verduras y frutas	Verduras	6	6
	Frutas	5	5
Cereales y tubérculos	Arroz cocido, papa, tortilla, bolillo	7	8
Leguminosas y Alimentos de Origen Animal	Frijoles, lentejas	1	1
	Leche, yogurt	1	1
	Huevo, carne, pescado, pollo	9	10
Aceites y grasas		4	4
Azúcares		0	0
	Energía	1800 kcal	2000 kcal
*El sistema de equivalentes es una lista de alimentos en donde, por grupos, se colocan los alimentos y las cantidades en medidas caseras recomendadas, esta información se encuentra en el anexo .			

Nota: Estas recomendaciones son promedio, para un adulto saludable promedio, con actividad física moderada de 150 minutos a la semana, y representan solo una base para mantener un peso saludable, sin embargo, es muy importante evaluar a cada persona y concretar estas especificaciones según la actividad física, edad en particular, peso y talla para definir el objetivo nutricional a seguir.

Cálculo nutricional para la edad adulta. Castro, M., (2015). Solo para fines educativos.

Anexo

Frutas			
Una ración es igual a:			
Arándanos	2 C	Manzana	1 pza.
Ciruela	3 pzas.	Melón	1 taza
Chabacano	4 pzas.	Naranja	1 pza.
Durazno	2 pzas.	Papaya	$\frac{2}{3}$ taza
Fresa	1 taza	Pera	$\frac{1}{2}$ pza.
Guayaba	2 med.	Piña	$\frac{2}{3}$ taza.
Jugo de frutas	$\frac{1}{2}$ taza	Plátano	$\frac{1}{2}$ pza.
Jugo de uva	$\frac{1}{4}$ taza	Sandía	1 taza
Limón	Libre	Toronja	1 pza.
Mandarina	2 pzas.	Tuna	2 pzas.
Mango	$\frac{1}{2}$ med.	Uva	9 pzas.
Kiwi	1 $\frac{1}{2}$ pza.	Pasitas	10 pzas.

Alimentos de origen animal			
Una ración es igual a:			
Aves: pechuga de pollo o pavo.			30 g.
Res: aguayón, agujas, bistec de bola, cuete, falda, filete, molida especial, roast beef, pula, milanesa.			
Pescado: lenguado, bacalo, atún fresco, robalo, huachinango, trucha, merluza, jaiba, langosta, pulpo, cangrejo, camarón seco, calamar, surimi, almeja, langostinos.			
Pollo deshebrado	$\frac{1}{4}$ taza	Salchicha (pavo)	1 pza.
Queso cotagge o requesón	3 C	Huevo	1 pza.
Queso fresco (panela)	40 g.	Clara de huevo	2 pzas.
Atún en agua	$\frac{1}{3}$ lata	Surimi	$\frac{3}{4}$ Barra
Carnes frías (pavo)	2 reb. chicas		

Verduras			
Una ración es igual a $\frac{1}{2}$ taza (cantidad libre):			
Acelga	Cilantro	Espárragos	Nopales
Alcachofas	Coliflor	Espinacas	Pepino
Apio	Champiñones	Flor de calabaza	Perejil
Berenjena	Chayote	Jícama	Rábano

Leche	
Una ración es igual a 1 taza (250 ml) de:	
Leche de Vaca light o Soya	Yogurt natural

Cereales	
Una ración es igual a:	

Brócoli	Ejotes	Jitomate	Repollo
Cebolla	Ensalada promedio	Lechuga	Tomate
Una ración es igual a ½ taza (cocidas):			
Betabel	Cebolla	Jugo de tomate	Pimiento
Calabacita	Chile poblano	Jugo de verduras	Zanahoria

Leguminosas (cocidas)				
Una ración es igual a ½ taza (125 ml):				
Lentejas	Garbanzo	Habas	Chícharos	Alubias
Frijol = Molido o en bola ½ taza		Refrito ½ taza	Soya = ½ taza en cualquier presentación ya sea Seca, Cocida o Germinado	

Cereal sin endulzar	½ taza	Galletas Marías	4 pzas.
Arroz cocido	½ taza	Elote desgranado	½ taza
Amaranto tostado	½ taza	Elote mazorca	¾ pza.
Avena cocida	½ taza	Papa con cascara	½ pza.
Salvado y germen trigo	½ taza	Granola (simple)	3 C
Pasta cocida	½ taza	Tortilla de maíz	1 pza.
Harina/maicena	2 C	Tostada horneada	2 pzas.
Pan integral	1 pza.	Pan Hamburguesa Chico/a	½ pza.
Pan hot dog	½ pza.	Pan francés sin migajón	½ pza
Galletas saladas	6 cuadros	Crotones	½ taza
Kraken Bran	3 cuadros		

Grasas			
Una ración es igual a:			
Aceite	1 c	Mayonesa	1 c
Queso crema	1 C	Nuez	3 pzas.
Crema	1 C	Pistaches	6 pzas.

Azúcares			
Una ración es igual a:			
Azúcar	1 C	Gelatina preparada normal	½ taza
Miel	1 C	Chocolate en polvo	1 C
Mermelada	1 C	Refrescos	¼ lata

Innovación con propósito de vida.

Guacamole	2 C	Almendras	10 pzas.
Cacahuete	18 pzas.	Aguacate	¼ pza.
Semillas de girasol	1 ½ C	Aceitunas	6 pzas.
Piñones	2 c	Cocoa	2 C
Mantequilla	1 c	Aderezo	1 C

Yakult	1 (80 ml)	Catsup o salsa de tomate rojo	1 C
Cajeta	1 C		

*C = Cucharada (15g) * c = cucharadita (5g)



Se puede concluir que un estilo de vida es muy importante en cualquier etapa de la vida, sin embargo, en la edad adulta es muy relevante buscar tener siempre un peso saludable para cada estilo, en donde se dé el tiempo de ser más activos, descansar, dormir y tener actividades de recreación para que, de esta manera, se encuentre el tiempo para la salud, ya que si no se hace se tendrá que buscar el tiempo

para sanar la enfermedad, así que la correcta administración del tiempo y de nuestra vida es responsabilidad de cada uno de nosotros.

¡Quiero más!

Si quieres saber más sobre el sobre peso y la obesidad te recomiendo leer la **Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT, (2012) del Instituto Nacional de Salud Pública**, en: http://ensanut.insp.mx/doctos/ENSANUT2012_Sint_Ejec-24oct.pdf

Si deseas conocer el punto de vista de la fundación Mídete sobre el sobre peso y la obesidad te recomiendo revisar el video: **Razones de peso**, en: <https://www.youtube.com/watch?v=Wxg6iqQQZYg>

Para conocer más sobre la obesidad mórbida te recomiendo revisar el documental de Nat Geo, **La Ciencia de la Obesidad**, en: <https://www.youtube.com/watch?v=7G3WAX3AwCI>

Mi Reflexión

Las siguientes preguntas son para reflexionar sobre cómo es tu actual estilo de vida, el cual, como lo pudiste revisar en este tema, se encuentra directamente relacionado a tu estado de salud y depende solo de ti. Responde para ti las siguientes preguntas:

- ¿Cuándo fue la última vez que tomaste tu peso?
- ¿Hace cuánto que te hiciste un chequeo de salud para revisar tus niveles de glucosa, colesterol y triglicéridos?
- ¿Te das el tiempo de cocinar y comer más saludable?
- ¿Realizas ejercicio de manera constante?

Glosario

- **Nutrición:** Conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos involucrados en la obtención, asimilación y metabolismo de los nutrientes por el organismo. La nutrición es fundamentalmente un proceso celular que ocurre en forma continua y está determinado por la interacción de factores genéticos y ambientales.
- **Balance de energía:** Indica la diferencia entre el ingreso y el egreso de un nutriente o de la energía en el organismo. Así, en condiciones normales, el balance es igual a la ingestión menos las pérdidas o gastos y el resultado puede ser cero, un valor mayor que cero (positivo), o un valor menor que cero (negativo); dependiendo de la edad y las condiciones fisiológicas del sujeto, cualquiera de los tres tipos de balance puede ser fisiológico o patológico. Por ejemplo, durante el crecimiento es de esperar un balance positivo de energía en tanto que en el adulto conduce a la obesidad.
- **Sobrepeso:** Se refiere a la condición en que el peso real excede al límite superior esperado para la talla. No necesariamente es un indicador de obesidad, ya que el peso corporal alto puede deberse a otros factores como el desarrollo de la musculatura y del esqueleto, la acumulación de líquidos, e incluso a tumores. El hallazgo de sobrepeso obliga a realizar una exploración física cuidadosa y a cuantificar la cantidad de grasa corporal.
- **Obesidad:** Enfermedad caracterizada por el exceso de tejido adiposo en el organismo. En esencia, la obesidad se debe a la ingestión de energía en cantidades mayores a las que se gastan, acumulándose el exceso en forma de grasa. Es un factor de riesgo para otras enfermedades crónicas degenerativas como las dislipidemias, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial y ciertas neoplasias.

- **Diabetes tipo 2:** Forma más común de la diabetes mellitus; se caracteriza porque su tratamiento no requiere administración de insulina. Generalmente afecta a personas adultas con sobrepeso y tiene un carácter estable. Su tratamiento requiere de reducción de peso y aumento de actividad física.
- **Hipertensión:** Elevación de la presión arterial por arriba de los límites normales para la edad. El límite superior de la presión sistólica para los adultos es 140 mm de mercurio y, para la diastólica es de 90 mm de mercurio.
- **Ateroesclerosis:** Enfermedad caracterizada por el endurecimiento de las arterias, en las que se forman ateromas. Entre otros factores, se asocia con una dieta pobre en fibra y alta en ácidos grasos saturados y colesterol.

Bibliografía

Alemán Castillo, S; Ramírez de León, J; Uresti Marín, R. (2012) *Nutricio: el juego de la nutrición*. Editorial Plaza y Valdés, S.A. de C.V. ISBN: 6074024510

Casanueva, E; Kaufer – Horwitz, M; Pérez Lizaur, A; Arroyo, P. (2008). *Nutriología Médica* (3ª. ed.). México: Editorial Médica Panamericana. ISBN: 9789687988740

Morales, G. J. (2011). *Nutriterapia, salud y longevidad: ¿qué comer para vivir más y mejor?: principios básicos sobre la relación entre nutrición y salud*. España: Ediciones Díaz de Santos. ISBN: 8479788178

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.