



La proteína es importante para las personas mayores: ayuda a tener fuerza, salud y autonomía

Cuando nos hacemos mayores, es muy importante comer bien. No solo sirve para estar sanas y sanos, también nos ayuda a vivir sin depender de otros, con autonomía.

Proteína: sirve para el desarrollo y la reparación de músculos, la piel y los órganos. Están en alimentos como la carne, el pescado o los huevos.

La **proteína** es un alimento muy importante, pero muchas personas mayores no comen la suficiente. Por eso, es importante recordar que hay que comer proteína cada día.

¿Sabías que a partir de los 60 años empezamos a perder músculo? A esta pérdida de músculo se le llama **sarcopenia**. Es algo normal que ocurre con la edad.

La sarcopenia puede causar muchos problemas, como:

- Tener más riesgo de caídas
- Romperse algún hueso
- Sentirse muy cansado o cansada
- Tener que ir más veces al hospital
- Tener menos fuerza para hacer cosas cada día.
- Perder parte de nuestra autonomía

La buena noticia es que la proteína puede ayudarnos a evitar la pérdida de músculo.

Ahora veremos por qué es tan importante y cómo podemos añadirla bien a las comidas de cada día.

¿Por qué las personas mayores necesitan más proteína?

Puede parecer raro, pero cuando nos hacemos mayores necesitamos comer más proteína que una persona joven.

¿Por qué ocurre esto?

- Porque el cuerpo no usa bien la proteína. Eso quiere decir que necesitamos más cantidad para conseguir el mismo efecto.

- Porque hay más riesgo de perder músculo.
Es importante mantener la fuerza.
- Porque cuando tenemos una infección, una operación o debemos estar mucho tiempo en cama, necesitamos más proteína para recuperarnos. Estas situaciones pasan mucho en personas mayores.

¿Cuándo es mejor tomar proteína?

No es suficiente comer mucha proteína solo a la hora de comer.

El cuerpo la aprovecha mejor si la tomamos en diferentes momentos del día.

Lo mejor es comer alimentos con proteína:

- en el desayuno
- en la comida
- en la cena
- en la merienda, si tenemos hambre

Ejemplos de alimentos con buena proteína

- Alimentos con proteína animal:

- **Huevos:** fáciles de digerir y son baratos.
- **Lácteos:** como yogur natural, requesón o queso fresco.
- **Pescado blanco o azul:** como merluza, salmón o sardinas.

- **Carne de pollo, pavo o carne con poca grasa.**
- **Mariscos:** como mejillones o gambas.

- Alimentos con proteína vegetal:

- **Legumbres:** como lentejas, garbanzos o soja.
- **Tofu y tempeh:** son alimentos hechos con soja.
- **Frutos secos y semillas:** como nueces, almendras o pipas.

Es mejor triturarlos si les cuesta masticarlos.

Problemas comunes y cómo solucionarlos

Muchas personas mayores comen poca proteína y no siempre se dan cuenta.

No siempre es por falta de información, sino por otros motivos.

Algunos ejemplos son:

- Pérdida de apetito
o sentirse lleno muy rápido.

- Solución: comer poca cantidad varias veces al día.

Añadir huevo, queso o frutos secos triturados a los platos ayuda a comer más proteína.

- Dificultad para masticar o problemas con la dentadura.
 - Solución: elegir comidas blandas, como purés con proteína, pescado al vapor, tortillas o yogures con proteína extra.
- Tener poco dinero o problemas para hacer la compra.
 - Solución: elegir alimentos sencillos y sanos, como huevos, legumbres cocidas, leche entera o pescado en conserva.
- Comer siempre lo mismo.
 - Solución: probar recetas fáciles y diferentes, como:
 - o **Hummus** casero
 - o Tortilla de espinacas
 - o Crema de legumbres
 - o Batido de yogurt con frutos secos

Hummus: crema hecha con garbanzos cocidos y triturados.

¿Y los suplementos de proteína?

A veces, algunas personas mayores tienen más dificultades, por ejemplo:

- se sienten muy débiles
- **están desnutridos**
- no tienen apetito
- se están recuperando de una enfermedad

Estar desnutrido: es cuando una persona no come suficiente o come mal. Eso perjudica su salud.

En estos casos, puede ser útil tomar suplementos de proteína que se toman como si fueran un batido.

Pero estos suplementos no sustituyen la comida normal.

Solo se usan como ayuda extra y siempre con el control del médico o de una persona experta en alimentación.

Artículo de la revista Veritas 181 (sección Salud)

Adaptado por: Laura Reche.

Validado por: Juanpe Ventura, Joel Cabrera y Joan Rosselló.

Dinamizado por: Laura Reche.

Coordinación del proyecto: Sandra Jiménez.
(TEB 100% capaces)

Todos los procesos de adaptación y validación se realizan conforme con la Norma UNE 153101:2018 de lectura fácil, de acuerdo con los estándares de Easy tone Read de Inclusion Europe. La validación está hecha por personas con discapacidad intelectual, que cuentan con los apoyos necesarios para llevar a cabo la tarea. Así mismo, tanto la formación como la adaptación y la validación, disponen de un sistema de Gestión de la calidad certificado por Lloyd's Register Quality Assurance, según la norma ISO 9001:2015.

