

LA ALIMENTACIÓN DE LOS HOMBRES Y LOS ADULTOS MAYORES

NOTAS SOBRE NUTRICIÓN

Los hombres y la nutrición



Los hombres también necesitan alimentarse en forma saludable

Los hombres también necesitan comer bien para mantenerse sanos y activos. Sin embargo, generalmente los hombres son los miembros mejor nutridos de la familia, debido a que:

- ▶ suelen tener mayor control sobre el dinero, y tradicionalmente reciben y esperan recibir la mejor porción de comida de toda la familia. Por ejemplo, se les sirve un trozo de carne más grande que a las mujeres y los niños;
- ▶ no tienen las necesidades nutricionales adicionales que tienen las mujeres debido a la menstruación, el embarazo y la lactancia.

En el Anexo 2, Tabla 4, se muestra que las necesidades energéticas de los hombres son más altas que las de las mujeres, especialmente si están realizando un trabajo que les demanda un gran esfuerzo físico (mineros, pescadores, obreros, campesinos). Pero los hombres necesitan menos hierro que las mujeres y niñas en edad reproductiva. En consecuencia, necesitan comer menos alimentos ricos en hierro (p.ej. carne o hígado) que las mujeres.

Aun así, algunos hombres pueden tener el riesgo de llegar a estar subalimentados o desnutridos. Las razones pueden ser las siguientes:

- ▶ viven solos (p.ej. inmigrantes y trabajadores temporales) y tienen poco dinero;
- ▶ no saben cómo comprar o cocinar;
- ▶ son padres solteros a cargo de varios hijos;
- ▶ la familia es muy pobre o hay severas restricciones de alimentos;
- ▶ el hombre está enfermo, es alcohólico o drogadicto.

Los hombres que viven solos o que están a cargo del cuidado de niños, pueden necesitar consejos sobre cómo comprar alimentos de mayor valor nutritivo con el dinero de que disponen (ver Tema 2, página 38) y cómo preparar buenas comidas (ver Tema 3). Necesitan recetas fáciles de preparar y consejos sobre higiene de los alimentos. Los hombres que son VIH+ deben aprender cómo alimentarse para prevenir la pérdida de peso y mantenerse en buenas condiciones (ver Tema 10, página 102).

Un número cada vez mayor de hombres (y mujeres) necesitan aprender cómo prevenir la obesidad o cómo perder peso (ver Cuadro 17, página 117).

Alimentación y cuidado de los adultos mayores



Comer bien ayuda a las personas mayores a mantenerse sanas y activas durante más tiempo

Las personas mayores que comen en forma saludable (alimentación variada y equilibrada) tienen una mayor probabilidad de mantenerse sanas y activas durante más tiempo. Las necesidades de energía de las personas mayores son en general menores que las de los adultos jóvenes, pero sus necesidades de proteínas y de micronutrientes se mantienen y en algunos casos aumentan (ver Anexo 2, Tabla 4).



Las personas mayores pueden tener poco apetito, por lo que necesitan comidas ricas en nutrientes

Las personas tienden a comer menos a medida que se van haciendo mayores. Esto significa que es particularmente importante que los adultos mayores seleccionen los alimentos con mayor contenido de nutrientes para cubrir sus necesidades con pequeñas cantidades de alimentos.



Figura 12. Ayude a las personas mayores a comer bien

Es posible que algunas personas mayores no coman lo suficiente y puedan tener bajo peso o anemia debido a que:

- ▶ no tienen dientes o tienen las encías dañadas;
- ▶ se sienten tristes, solas o están enfermas;
- ▶ son pobres o discapacitadas y no tienen a nadie que las ayude a comprar o preparar alimentos;
- ▶ viven en instituciones que les proporcionan comidas insuficientes o de mala calidad;
- ▶ deben compartir el poco dinero del que disponen con una familia numerosa o no pueden disponer de su propio dinero.

También hay personas mayores con sobrepeso u obesidad, sobre todo debido a la falta de actividad física y a que los alimentos de menor costo son los más altos en calorías (por ejemplo harinas y grasas).

Las personas mayores podrían comer y nutrirse mejor si usted:

- ▶ les enseña cómo preparar comidas fáciles de hacer y comer, usando una variedad de alimentos disponibles localmente, ricos en nutrientes y de bajo costo;
- ▶ los estimula para que realicen todo el ejercicio que puedan. La actividad física aumenta el apetito y ayuda a mantener más saludables y felices a las personas, además de ayudar a prevenir el sobrepeso y la obesidad;
- ▶ los ayuda a recibir tratamiento para las encías y otras condiciones que reducen el apetito;
- ▶ pide a las personas que envían dinero a sus parientes mayores que viven solos, que se preocupen, si es necesario, de encontrar una persona que les ayude a comprar y preparar los alimentos;
- ▶ anima a otros integrantes de la comunidad a ayudar a las personas mayores solas y necesitadas a cultivar huertos caseros y a comprar y cocinar sus alimentos;
- ▶ estimula actividades en la comunidad que generen ingresos a las personas mayores, dándoles además la oportunidad de que se sientan útiles y tengan dinero para comprar alimentos nutritivos;
- ▶ aconseja a los parientes y personas a cargo de personas mayores en las instituciones cómo alimentarlos. Por ejemplo:
- ▶ dándoles porciones pequeñas de comida, usando mezclas y sabores de alimentos que estimulen el apetito;

- ▶ dándoles alimentos blandos, especialmente cuando a las personas les faltan dientes o tienen heridas en las encías;
- ▶ cuidando siempre que los alimentos se preparen en forma higiénica para evitar diarreas y otras infecciones que pueden ser graves para las personas mayores.

CÓMO COMPARTIR ESTA INFORMACIÓN

Antes de compartir esta información con las familias, quizás necesite:

- 1 **Descubrir.** Dónde y qué comen los hombres. Si algún grupo de hombres está enflaquecido o tiene riesgo de sufrir desnutrición. Si es así, por qué y qué consejos podrían necesitar. Qué comen las personas mayores. Saber si hay muchas personas desnutridas. Si es así, qué consejo es necesario dar a los parientes de las personas mayores y a ellas mismas.
- 2 **Priorizar.** Decidir que información es más importante transmitir a las familias, grupos o a las personas de forma individual.
- 3 **Decidir a quiénes llegar.** Por ejemplo: hombres y personas mayores, personas que cocinan y cuidan a hombres y personas mayores.
- 4 **Escoger los métodos de comunicación.** Por ejemplo: sesiones educativas, demostraciones de preparaciones y recetas, en reuniones de grupos comunitarios y en casas de personas mayores.

Ejemplos de preguntas para comenzar una conversación o una sesión educativa

(Seleccione sólo una o dos preguntas relacionadas con la información que más necesiten las familias)

¿Por qué la mayoría de los hombres están bien alimentados? ¿Hay algunos hombres desnutridos?, Si es así, ¿Por qué?

¿Qué consejo necesitan los hombres enflaquecidos o los que son responsables únicos del cuidado de niños? ¿Cómo se les puede ayudar?

¿Por qué es importante para las personas mayores comer alimentos ricos en nutrientes y tener acceso a comidas saludables y equilibradas?

¿Hay personas mayores desnutridas? Si es así, ¿por qué?

¿Cómo se pueden mejorar las comidas de las personas mayores? ¿Cómo pueden ayudarse las personas mayores a sí mismas?

¿Cómo podemos ayudar a las personas mayores que a su vez deben cuidar a muchos niños?