

## ...LA TERCERA EDAD

### ¿QUÉ EJERCICIO ES EL MÁX RECOMENDABLE?

Con la actividades que llevamos a cabo en nuestro día a día, ya realizamos ejercicio. Caminar para hacer la compra o ir a buscar a nuestros nietos, subir y bajar escaleras, cuidar el jardín o el huerto, limpiar la casa... pueden ser actividades que mejoran nuestra forma física. Podemos realizar también ejercicio de forma planificada con la finalidad de mejorar nuestra salud.

- 1 CAMINAR**  
 Caminar todos los días -preferentemente por las mañanas- de 30 a 40 minutos a un ritmo medio y mejor si vamos acompañados: poder mantener una conversación con el grupo es un buen indicador del ritmo de la marcha.
- 2 PARTICIPAR EN SESIONES DE GIMNASIA**  
 Buscar sesiones cerca de nuestro domicilio. Realizar cualquiera de estas actividades, dos o tres días por semana, nos ayudará a mejorar nuestra resistencia, el tono, el control postural, la flexibilidad, la memoria y el ritmo, y podremos hacer nuevas amistades de forma divertida.
- 3 APROVECHAR OTRAS FORMAS DE MOVERSE**  
 Hay otras formas de realizar ejercicio. Buscar la que más nos guste y la que más se adapte a nuestra manera de ser y a nuestras capacidades. Ir a dar un paseo en bicicleta, nadar, correr suavemente, hacer esquí de fondo pueden ser actividades adaptadas a nuestras posibilidades.
- 4 NO PASAR MUCHAS HORAS SENTADO**  
 Cuando estés en casa, por ejemplo, viendo la televisión o hablando por teléfono, puedes realizar ejercicios con brazos y piernas.
- 5 LEER Y ESCRIBIR**  
 Leer cada día el periódico, revistas o libros, y estar informado de lo que sucede en el mundo que nos rodea, mantiene nuestra mente ágil. Escribir anécdotas divertidas de la vida: inventemos.
- 6 SER ORDENADO**  
 Llevar con orden lo que realizamos a diario. El orden es un refuerzo para la mente y un beneficio para la salud.
- 7 DESCANSAR SOLO EL TIEMPO NECESARIO**  
 Descansar el tiempo necesario, sin excederse. Debe haber un equilibrio entre descanso y actividad.
- 8 HACER RELAJACIÓN**  
 Dedicar cada día 5 minutos para relajarnos. Preferentemente antes de acostarnos. Sentarse cómodamente, cerrar los ojos, hacer tres respiraciones profundas y dejarnos llevar por pensamientos positivos de la vida.
- 9 CONTROLA LA ALIMENTACIÓN**  
 Equilibra lo que comes y el ejercicio que realizas. Come todos los días fruta y verdura. Modera el consumo de café y alcohol. Evita el exceso de grasas saturadas. Haz una cena ligera y no te acuestes justo después. Cocina con poca sal. Bebe suficientes líquidos cada día.
- 10 RELACIONATE CON OTRAS PERSONAS**  
 Sobre todo con aquellas que te transmitan optimismo.

### ¿QUÉ TENEMOS QUE SABER?

Se producen cambios fisiológicos vinculados a la nutrición: pérdida muscular, disminuye la masa magra así como el porcentaje de agua corporal y aumenta la masa grasa, pérdida ósea...

Necesitan una dieta con alta densidad de nutrientes, lo más variada y equilibrada posible para garantizar que cubren todas sus necesidades.

Disminuyen las necesidades energéticas y aumentan las de vitaminas y minerales.

### NECESIDADES ENERGÉTICAS

Se aconseja una reducción en la ingesta energética diaria debido a una reducción de la actividad física y a los cambios en la composición corporal.

<b>MUJERES</b> Se recomienda una ingesta de 1500 kcal. aproximadamente.	<b>HOMBRES</b> Se recomienda una ingesta de 1900 kcal. aproximadamente.
--	--

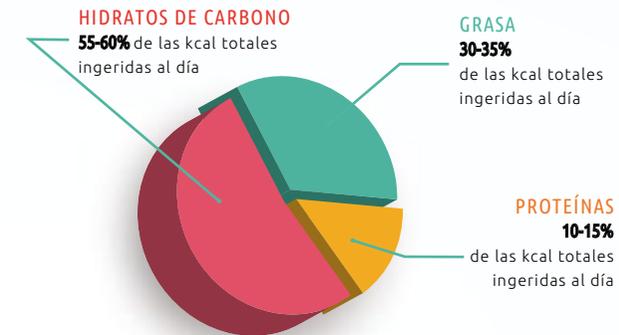
### NECESIDADES HÍDRICAS

Se recomienda como mínimo una ingesta de 1,5-2 l/día aproximadamente, aunque no se tenga sed.

Para más información visita la web [www.infoalimenta.com](http://www.infoalimenta.com)

### MACRONUTRIENTES

Son comunes en ambos sexos



### MICRONUTRIENTES

<b>VITAMINA B1</b> Contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y a la función psicológica normal. ALIMENTOS: Se encuentra fundamentalmente en el pescado, frutos secos y hierbas aromáticas, entre otros. RECOMENDACIÓN: 1,2 mg/día	<b>VITAMINA B12</b> Juega un papel fundamental a nivel hematológico y se asocia a una disminución del riesgo cardiovascular. ALIMENTOS: Está presente en carnes, huevos, lácteos, pescado entre otros. RECOMENDACIÓN: 2,4 µg/día	<b>ÁCIDO FÓLICO</b> Ayudan a disminuir el cansancio y la fatiga y al funcionamiento normal del sistema inmunitario. ALIMENTOS: Vegetales de hoja verde, pero también en cereales y cítricos entre otros. RECOMENDACIÓN: 400 µg/día
<b>VITAMINA C</b> Contribuye al metabolismo energético normal, además de tener un poder antioxidante importante. ALIMENTOS: Está presente en cítricos como naranja o limones, pimiento, tomate. RECOMENDACIÓN: 1200 mg/día	<b>VITAMINA A</b> Tiene un importante papel como antioxidante y se relaciona con la prevención de patologías oculares. ALIMENTOS: Se encuentra en la zanahoria, calabaza, vegetales de hoja verde y pate de hígado entre otros. RECOMENDACIÓN: 800 µg/día	<b>VITAMINA D</b> Previene la pérdida ósea y las fracturas en ancianos; se recomienda una exposición solar y un consumo moderado que favorecerán a una mejor absorción de calcio. ALIMENTOS: Lácteos y pescados como el salmón y el atún en conserva, entre otros. RECOMENDACIÓN: 15 µg/día
<b>CALCIO</b> Su déficit se asocia a la pérdida de masa ósea. La absorción de calcio puede estar disminuida en los mayores por los déficits de vitamina D. ALIMENTOS: Como fuente de calcio se encuentran principalmente los lácteos y en menor medida otros alimentos como sardinas, brócoli, naranja, legumbres... RECOMENDACIÓN: 1200 mg/día	<b>HIERRO</b> Importante para evitar estados de anemia e estimular el sistema inmune; contribuye al transporte normal de oxígeno en el cuerpo. ALIMENTOS: Carnes rojas (hierro hemo); vegetales y legumbres como las lentejas (hierro no hemo); estos consumidos de manera conjunta con cítricos y otros alimentos ricos en vitamina C, pueden mejorar su absorción. RECOMENDACIÓN: 8 mg/día	<b>ZINC</b> Tiene un efecto protector frente al deterioro de la visión y contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo. ALIMENTOS: Está presente en el chocolate, cordero, calabaza y sus semillas, mantequilla... RECOMENDACIÓN: 11 mg/día