

Adultos Mayores de 60 Años



Envejeciendo Vibrantemente

Un envejecimiento saludable comienza con hábitos saludables como una buena nutrición y bienestar. A medida que los adultos envejecen, es importante protegerse contra las enfermedades relacionadas con los cambios en la masa ósea y muscular, como la osteoporosis y la sarcopenia. Los productos lácteos ricos en nutrientes proporcionan proteínas de alta calidad para ayudar a mantener los músculos, así como nutrientes para el desarrollo óseo importantes durante la remodelación ósea que tiene lugar después de la menopausia.¹



Aportes Únicos de los Lácteos

Ya sea que trabajen, se jubilen, cuiden a sus padres, apoyen a sus amigos o se ocupen de sus hijos y nietos, los adultos mayores están buscando formas de equilibrar las exigencias de la vida mientras mantienen la energía y evitan enfermedades crónicas. Hacer ejercicios de fuerza de manera regular combinados con una alimentación saludable es esencial y no tiene por qué ser difícil. Por ejemplo, disfrutar de patrones de alimentación saludables, que pueden incluir grasas saludables como nueces y aceite de oliva, muchas frutas y verduras, fuentes de proteínas magras y tres porciones de productos lácteos por día, puede ayudar a los adultos mayores a tener éxito.

La mayoría de los adultos mayores no alcanzan las recomendaciones diarias de lácteos de las Guías Alimentarias para los Estadounidenses. Si se aumenta el consumo a tres porciones diarias, los productos lácteos pueden ayudar a satisfacer muchas de las necesidades nutricionales específicas para favorecer un envejecimiento saludable.



La proteína de alta calidad ayuda a mantener la salud muscular.



El calcio, el fósforo y la vitamina D ayudan a mantener huesos y dientes fuertes.



La vitamina B12 juega un papel fundamental en la función nerviosa.



La colina* favorece la función cognitiva.²

*Una porción de leche aporta el 8 % del valor diario de colina



Porciones Diarias Recomendadas de Lácteos ^{1,6}



3 cups

Consideraciones Especiales



Mantener una masa muscular óptima es una forma de mantenerse saludable durante la adultez. Si bien es previsible que se pierda algo de masa muscular, existen formas de ayudar a minimizarla y favorecer un envejecimiento saludable, como realizar entrenamiento de resistencia de forma regular y consumir una cantidad equilibrada de proteínas de alta calidad cada día.



En esta etapa de la vida, puede resultar difícil acomodarse con un ingreso fijo. Dólar por dólar, los productos lácteos son una de las fuentes de nutrición más asequibles.^{3,4} De hecho, tres porciones de leche pueden costar tan solo \$0,60 por día,⁵ y las investigaciones han demostrado que los productos lácteos son las fuentes de calcio y vitamina D más económicas, ambos nutrientes que son motivo de preocupación para la salud pública.^{3,4}



¿Intolerante a la lactosa? La buena noticia es que incluso las personas con intolerancia a la lactosa pueden beneficiarse de los nutrientes de los productos lácteos. Agregar pequeñas cantidades de productos lácteos a las comidas o elegir alimentos con poca o ninguna lactosa, como quesos duros y yogures de estilo griego o islandés, son excelentes estrategias. La leche sin lactosa también es leche real, solo que sin lactosa.

Consulta el reverso para saber qué se considera una porción de productos lácteos. Existen diversas formas de disfrutar la leche, el queso y el yogurt para cumplir con las porciones diarias recomendadas.





Prueba Esta Receta

Avena al horno con queso cottage y chispas de frutos secos

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 1/4 taza de arándanos y fresas liofilizados
- 2 tazas de avena tradicional o de cocción rápida
- 1 taza de queso cottage
- 2 plátanos maduros
- 4 huevos
- 4 cucharadas de néctar de agave o miel
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1/4 cucharadita de sal



Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 350° F. Engrasa cuatro moldes para pastel de 8 onzas o tazones aptos para horno con mantequilla o aceite en aerosol.
2. Coloca los arándanos y las fresas liofilizados en una bolsa con cierre hermético y tritura con un rodillo. Los trozos de fruta deben tener aproximadamente el tamaño de las chispas de chocolate. Reserva.
3. En una licuadora, combina la avena, el queso cottage, los plátanos, los huevos, el néctar de agave (o miel), el polvo para hornear y la sal. Bate hasta que la mezcla se integre y la avena comience a desintegrarse, pero no quede completamente homogénea. No mezcles demasiado.
4. Con una cuchara o espátula, incorpora suavemente 1/4 taza de fruta liofilizada a la masa.
5. Divide la masa entre cuatro moldes o tazones preparados. Hornea en un horno precalentado durante 25 minutos o hasta que los pasteles estén listos. Retire del horno y deja enfriar durante 5 minutos antes de servir.
6. Para servir, adorna cada pastel con una cucharada de yogur griego, chispitas de fruta liofilizada y un chorrito de miel, si lo deseas.



Haz que cada bocado y sorbo cuente



Usa leche en lugar de agua en la avena y las sopas y cubre con una cucharada de yogur griego para mejorar la cremosidad y agregar un toque de nutrientes y proteínas de alta calidad.



Puede resultar difícil para los adultos mayores mantenerse hidratados. Afortunadamente, la leche contiene naturalmente alrededor de un 90 % de agua, además de nutrientes importantes que desempeñan un papel en la hidratación, como electrolitos, potasio y sodio.

Fuentes

1. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020.
2. Zelman K. Micronutrients: Choline. Food & Nutrition. 2017.
3. Drewnowski A. The contribution of milk and milk products to micronutrient density and affordability of the U.S. diet. J Am Coll Nutr. 2011;30(5 Suppl 1):422S-8S.
4. Hess J, Cifelli C, Agarwal S, Fulgoni V III. Comparing the cost of essential nutrients from different food sources in the American diet (OR20-04-19). Curr Dev Nutr. 2019;3(1).
5. IRI Multi Outlet + Conv 2020, YTD ending 10-4-20. Based on U.S. average price of unflavored, branded and private label milk, 1 gal.
6. U.S. Department of Agriculture. MyPlate. What foods are included in the Dairy Group? 2020.



La leche, el yogurt y el queso son alimentos básicos que ayudan a nutrir a las personas a lo largo de la vida. Los productos lácteos, incluidas las variedades sin lactosa, son opciones muy nutritivas y accesibles que ayudan a llenar las brechas de nutrientes y contribuyen a patrones de alimentación saludables. Para obtener más información sobre cómo los productos lácteos ayudan a las personas a prosperar a lo largo de la vida, visita USDairy.com.

