

Adultos Mayores: Alimentación Nutritiva para este Invierno

Frente a las bajas temperaturas propias de esta época, especialistas en salud y nutrición advierten sobre la importancia de mantener una alimentación adecuada en personas mayores, un grupo especialmente vulnerable durante el invierno.

En esta etapa de la vida, el frío puede agravar enfermedades crónicas, debilitar el sistema inmunológico y disminuir la movilidad. A esto se suma, muchas veces, una menor ingesta de alimentos debido a la falta de apetito, el aislamiento o dificultades para acceder a productos

nutritivos. Esta combinación puede generar cuadros de desnutrición, fatiga, y mayor exposición a infecciones respiratorias como la influenza.

Durante el invierno, una alimentación equilibrada y rica en nutrientes cumple un rol preventivo fundamental. Sofía Sainte-Marie, nutricionista de Senior Suites, enfatiza la importancia de privilegiar comidas calientes y completas, como sopas, guisos y legumbres, que entreguen energía y ayuden a mantener la temperatura corporal. "Es importante el consumo regular



de proteínas, cítricos y verduras de estación como zapallo, espinaca, zanahoria, entre otros.", explica Sainte-Marie.

Otro aspecto importante es la hidratación. Aunque durante el invierno la sensación de sed disminuye, el cuerpo sigue necesitando líquidos. Se sugiere mantener el consumo de agua, infusiones naturales y caldos, los cuales además ayudan a mantener el cuerpo caliente.

La nutricionista advierte que los adultos mayores deben tener particular cuidado con la denominada "desnutrición encubierta", una forma de alimentación pobre en

nutrientes esenciales, muchas veces causada por la falta de variedad o calidad en su dieta. Esta condición puede afectar la salud física, el estado de ánimo e incluso las funciones cognitivas, por lo que resulta clave hacer un acompañamiento nutricional personalizado.

El invierno puede representar un desafío, pero también una oportunidad para fortalecer los cuidados y mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Una alimentación nutritiva, accesible y regular es una herramienta fundamental para enfrentar la temporada con mayor bienestar y protección.