



## NUTRICIÓN Y SALUD EN EL ADULTO MAYOR PREGUNTAS FRECUENTES

### 1. ¿Qué es un alimento ultraprocesado?

Son productos comestibles altamente procesados (ultraprocesados) que se formulan en su mayor parte a partir de ingredientes industriales, y contienen poco o ningún alimento natural.

### 2. ¿Cómo reconozco a un alimento ultraprocesado?

De acuerdo a la Organización Panamericana de la Salud (OPS), son presentados como "alimentos" listos para ser consumidos, por ejemplo: sopas enlatadas o deshidratadas, sopas "instantáneas", margarinas, cereales de desayuno, mezclas para pastel, papas fritas, bebidas gaseosas, jugos, galletas, caramelos, mermeladas, salsas, helados, chocolates, fórmulas infantiles, leches para niños pequeños y productos para bebés, barras de "energía", muchos tipos de panes, tortas, postres, pasteles, productos "listos para calentar", y muchos otros tipos de productos de bebidas y "snacks".

### 3.- ¿Son saludables los alimentos ultraprocesados?

No, lamentablemente se promueven como saludables y por ello muchas veces sustituyen a los alimentos naturales. Los alimentos ultraprocesados son nutricionalmente desequilibrados, con alto contenido energético (calórico) y su consumo puede generar hábitos de consumo o adicción.

### 4. ¿El plátano engorda porque tiene mucha grasa?

No, las frutas no tienen grasas, están constituidas de azúcares, fibra, vitaminas y minerales. Si consumen al menos una porción de fruta al día, no representa ningún riesgo para el aumento de peso.

### 5. ¿La tortilla me hace subir de peso?

No, la tortilla en porciones adecuadas no te hace ganar peso. De hecho, es una excelente fuente de calcio.

### 6. ¿Tomar agua tibia con limón en ayuno me ayuda a "quemar" grasas?

No, tomar ese tipo de infusiones incluso podría lastimar a tu estómago, la disminución de peso debe estar acompañada de una alimentación organizada y planeada, así como de actividad física. Ambas, deben ser prescritas o indicadas por personal de salud capacitado.

### 7. ¿Estar a dieta significa que debo dejar de comer?

No, la palabra dieta significa lo que comemos "diariamente", y podemos planificar o reorganizar nuestros hábitos de alimentación para mejorar la salud.





- 8. ¿Puedo confiar en lo que me dice un “influencer” o “youtuber” sobre la alimentación?**  
Antes de seguir cualquier recomendación que veas en internet, asegúrate de que sean presentados como especialistas en el tema. Por ejemplo: Si es un nutriólogo, puedes buscar en la red su nombre y cédula profesional. Hoy en día se ofrecen cursos de nutrición que duran menos de 6 meses, que no se comparan con una licenciatura que dura 5 años.
- 9. ¿Es malo para la salud comer huevo?**  
No, el consumo de huevo no es dañino para la salud, de hecho, es una buena fuente de proteínas y vitamina D (que se encuentra en la yema). Los excesos o las deficiencias son los que causan daño a la salud. Si comes huevo, cocínalo con 1 cucharadita de aceite y procura acompañarlo con verduras.
- 10. ¿Los jugos de fruta industrializados sustituyen a la fruta?**  
No, los jugos industrializados están hechos con productos industriales que no pueden sustituir a los nutrientes que de manera natural se encuentran en las frutas como vitaminas y minerales.
- 11. ¿Comer arroz es mejor que la sopa de pasta?**  
No, una porción de arroz (1/2 taza) contiene la misma cantidad de calorías que una de pasta (1/2 taza).

