

Dónde: PR2 -Tema1 -Módulo 1.1 -Vídeo 9 sobre Recursos de vídeo: "Qué beber al envejecer"

<https://youtu.be/V4F5IDo3K3U>

VÍDEO: **¿Qué beber al envejecer?**

Narrador: Hoy en día hay muchas opciones a la hora de tomar bebidas. Pero, ¿qué hay que beber cuando uno se hace mayor? Para Richard, que tiene 64 años, es agua.

Richard: el agua es básicamente lo único que bebo. No sé, de vez en cuando bebo zumo, pero normalmente ni siquiera tengo zumo en casa. Así que agua es prácticamente lo único que bebo.

Narradora: Gloria, que tiene 79 años, también bebe mucha agua.

Gloria: Intento beber agua durante el día. Siempre tomo agua con las comidas. Si tomo algo más con ellas, como leche o té helado o algo así, también intento tomar un poco de agua. Eso me hace beberla.

Narrador: es importante que los adultos mayores consuman muchos líquidos, especialmente agua. Necesitan reponer los líquidos que pierden todos los días.

Dra. Connie W. Balsh, Doctora en Medicina: Bueno, el agua es muy importante porque contribuye a la regularidad, y es necesario para todas las reacciones en nuestro cuerpo. Sabemos que la regulación de la sed a veces se altera con el envejecimiento, así que no espere a tener sed para beber agua. Haz que forme parte de tu día a día y bébela todos los días.

Narrador: otras buenas opciones de bebidas son: té sin azúcar, leche baja en grasa o desnatada y zumo de fruta 100 %, aunque debería obtener la mayor parte de su consumo de fruta, a través de la fruta entera y no de zumos de fruta.

Dr. Connie W. Balsh, Ph. D, E.D.: los zumos de fruta pueden ser buenos siempre que no se exageren y los reconozcamos como parte de nuestra ración de hidratos de carbono diaria. Así que, en realidad, fomentaríamos más la fruta fresca que los zumos de fruta.

Narrador: de hecho, puedes aumentar tu ingesta de agua comiendo frutas y verduras frescas, que tienen un alto contenido en humedad. Para ayudar a controlar su ingesta de calorías, trate de limitar las bebidas como refrescos y bebidas deportivas, que son altos en azúcares añadidos.

Dr. Connie W. Balsh, Ph. D, E.D.: las bebidas como los refrescos y las bebidas deportivas azucaradas deben limitarse. Son fuente de calorías vacías y van en contra de nuestro objetivo de alcanzar la densidad de nutrientes.

Narrador: asimismo, las bebidas alcohólicas le aportan calorías pero pocos nutrientes. Si bebe alcohol, limite la cantidad a una bebida diaria para las mujeres y dos para los hombres. El agua es algo que mucha gente sabe que debe beber, pero se olvida de hacerlo. Gloria ha encontrado la manera que le funciona.

Gloria: Yo lo veo como una medicina que estoy tomando. Así que, cuando me levanto por la mañana, se supone que debo tomar un determinado medicamento antes de las comidas, y me siento en el salón y pienso en el día y bebo a sorbos hasta que me tomo las ocho onzas, el tiempo que haga falta.

Narrador: debes asegurarte de beber suficiente agua, pero sin excederte.

Dra. Connie W. Balsh, doctora en Medicina, E.D.: se puede exagerar y hay casos en los que la gente bebe tanta agua que tiene algunos problemas con el equilibrio electrolítico. Y también puede contribuir a tener que ir mucho al baño durante la noche. Por lo tanto, es recomendable limitar la ingesta de líquidos al final del día.

Gloria: Intento beber agua durante el día, y me la llevo a la playa conmigo. pero a menudo estoy tan ocupada leyendo o durmiéndome o mirando a la gente, que se me olvida beber agua. pero lo intento, lo mejor que puedo.

Narrador: entonces, ¿qué es mejor beber cuando te haces mayor?

Dr. Connie W. Balsh, Ph. D, E.D.: el agua es siempre una elección segura y una de las mejores opciones para los adultos de todas las edades. Recomendamos que los adultos tomen al menos 6 vasos de agua al día y pueden necesitar incluso más si se encuentran en situaciones en las que hace mucho calor o pierden mucha agua a través del sudor.