



Toda la actualidad del sector sociosanitario en



A fondo



Diciembre, 2025



Tu despensa puede ser tu medicina: los 5 pilares nutricionales que transforman la salud en la edad dorada

Un artículo de **Noelia Llera**,
Directora de Marketing, Desarrollo de Negocio y Plataforma Técnica de **Albi**

¿Y si el secreto para una vejez plena estuviera más cerca de la cocina que del botiquín? Durante años, hemos creído que el envejecimiento saludable dependía casi exclusivamente de los medicamentos. Pero cada vez más estudios nos muestran una realidad distinta: las **terapias no farmacológicas** son igual de importantes, e incluso pueden marcar la diferencia en la calidad de vida de las personas mayores. Dentro de ellas, la **alimentación ocupa un lugar central**.

No se trata solo de prevenir la desnutrición. Comer bien, en la tercera edad, es una intervención activa, con **poder terapéutico real**. Algunos alimentos actúan a nivel celular, ayudando a **frenar la fragilidad física y el deterioro cognitivo**. Pueden convertirse en auténticos aliados de los tratamientos médicos, reducir la necesidad de fármacos y, sobre todo, mejorar la autonomía.

A continuación, te presentamos **cinco pilares nutricionales** con beneficios comprobados para enfrentar dos de los mayores retos del envejecimiento: la **pérdida de masa muscular (sarcopenia)** y los **problemas de memoria o demencia**. Estos alimentos no solo nutren: protegen, reparan y fortalecen.



Comer bien, en la tercera edad, es una intervención activa, con poder terapéutico real

Estos cinco pilares nutricionales no son una moda pasajera ni una solución milagrosa. Son **herramientas basadas en evidencia científica** que, usadas con constancia y criterio, pueden tener un impacto enorme en la vida diaria de las personas mayores.

Transformar la despensa en un botiquín no requiere grandes gastos, solo información y compromiso. Al integrar estos alimentos en la rutina cotidiana, no solo se mejora la salud física y mental, sino que se avanza hacia una vejez más autónoma, activa y digna. La clave está servida en el plato.

Pescado azul: el combustible del cerebro

El cerebro necesita grasa para funcionar bien, pero no cualquier grasa. Los **ácidos grasos Omega-3**, especialmente el DHA presente en pescados como el salmón, la caballa o las sardinas, son esenciales para mantener sanas las neuronas. Ayudan a reducir la inflamación cerebral, un proceso clave en el desarrollo de enfermedades como el Alzheimer.

Estudios sobre dietas como la MIND o la Mediterránea han mostrado que las personas que consumen pescado azul de forma regular tienen menos riesgo de deterioro cognitivo. Introducir este alimento en la dieta de manera constante puede tener un efecto protector a largo plazo.

Cómo incluirlo: consumir pescado azul dos o tres veces por semana, cocinado al horno, a la plancha o en preparaciones suaves.

Aceite de oliva virgen extra: el antiinflamatorio natural

El aceite de oliva virgen extra, base de la dieta mediterránea, es mucho más que un ingrediente para ensaladas. Es una fuente rica en **ácido oleico y polifenoles**, compuestos con efectos antiinflamatorios y antioxidantes. Uno de ellos, el oleocantal, ha mostrado efectos similares a los de ciertos medicamentos antiinflamatorios, pero sin sus efectos secundarios.

El uso diario de este aceite mejora la salud cardiovascular y también protege el cerebro, ayudando a mantener los vasos sanguíneos en buen estado y reduciendo el daño oxidativo celular, que acelera el envejecimiento.

Cómo usarlo: emplearlo como única grasa añadida en la dieta, con una cantidad recomendada de entre 3 a 5 cucharadas soperas al día, siempre en su versión virgen extra para asegurar el máximo contenido de polifenoles.

Lácteos y legumbres: el motor del músculo

Con la edad, el cuerpo pierde progresivamente masa muscular y, además, le cuesta más recuperarla. Esta condición, conocida como sarcopenia, afecta directamente a la movilidad, la independencia y la calidad de vida. Para combatirla, la **alimentación debe ser rica en proteínas de calidad**.

Los adultos mayores necesitan más proteínas que los jóvenes, aproximadamente entre 1 y 1.2 gramos por kilo de peso al día. Lo ideal es que estas proteínas sean ricas en leucina, un aminoácido esencial presente en los lácteos, las legumbres y los huevos. La leucina activa la síntesis de nuevo tejido muscular y ayuda a mantener la fuerza.

Cómo incorporarlos: asegurar una fuente de proteína rica en leucina en cada comida principal (desayuno, comida y cena), y distribuirla de forma uniforme a lo largo del día.

Hojas verdes y frutas rojas: protectores de la memoria

Las verduras de hoja verde como las espinacas y el kale, junto con frutas como los arándanos y las fresas, son verdaderos **protectores del cerebro**. Están cargadas de antioxidantes, flavonoides y vitaminas del grupo B que protegen las células nerviosas del daño causado por los radicales libres.

Investigaciones han mostrado que un consumo regular de estos alimentos puede ralentizar el deterioro cognitivo, e incluso equivaler a varios años menos de envejecimiento cerebral. Además, las vitaminas B ayudan a controlar la homocisteína, un marcador relacionado con el riesgo de enfermedades neurodegenerativas.

Cómo sumarlos a la dieta: incluir diariamente una ración de hojas verdes, y un puñado de frutos rojos varias veces por semana.

Agua: la intervención más simple, y a menudo la más olvidada

Aunque no es un alimento, el agua es una parte fundamental de cualquier estrategia de salud en la vejez. Con los años, la sensación de sed disminuye, lo que hace que **la deshidratación sea más común**. Sus efectos no son menores: puede provocar fatiga, estreñimiento, confusión mental e incluso caídas, que muchas veces terminan en hospitalización.

Mantener una buena hidratación es una de las maneras más sencillas de preservar la claridad mental, la movilidad y la estabilidad emocional.

Cómo asegurarla: no esperar a tener sed para beber. Es útil establecer horarios para ofrecer líquidos a lo largo del día. Un buen indicador de hidratación es el color de la orina: cuanto más clara, mejor.