



# Longevidad funcional

Comer, moverte y descansar para cuidar tu autonomía.

Decisiones que puedes incorporar a tu semana.  
Con información para entenderlas y ajustarlas.



Propuesta editorial · Revisión clínica pendiente

EL OBJETIVO

# Seguir haciendo lo que importa.

La longevidad funcional pone el foco en las capacidades que quieres conservar: caminar, cargar, pensar con claridad y participar en tu vida cotidiana.

Una historia que plantea una buena pregunta

En el mito de Titono, Eos pidió a Zeus que su amado viviera para siempre y olvidó pedir juventud. La historia recuerda que la duración de la vida y la capacidad para disfrutarla son cuestiones distintas.

Qué encontrarás aquí

La guía reúne alimentación, actividad, sueño y bienestar. Estas decisiones pueden contribuir a la salud, pero no controlan todos los factores que influyen en cómo envejecemos.

UN MAPA PARA CONSULTAR

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| La alimentación que puedes sostener         | 03 |
| Siete decisiones sobre comida y suplementos | 04 |
| Cinco hábitos que también cuentan           | 11 |
| Tu plan para los próximos siete días        | 17 |
| Fuentes y límites de la evidencia           | 18 |

Puedes leerla seguida o ir al tema que más te ayude. Elige una acción y comprueba cómo encaja antes de añadir otra.

01 / ALIMENTACIÓN

# Una buena alimentación se construye en un día normal.

La compra, los horarios y lo que tienes preparado influyen en tus comidas. Un plan útil tiene que funcionar también cuando vas con prisa.

## Suficiente

Comer debe cubrir tu actividad y tus necesidades. Reducir comida sin revisar el conjunto puede dejar poco margen para entrenar, recuperarte o mantener músculo.

## Repetible

No necesitas un menú perfecto. Necesitas varias opciones que te gusten, puedas preparar y se adapten a tus recursos.



Verduras, legumbres, huevo, pan y agua: una combinación posible, no un plato obligatorio.

## Una pregunta para empezar

¿Qué comida del día te cuesta resolver? Esa puede ser la primera que conviene organizar.

## N1 / CALIDAD DE LA ALIMENTACIÓN

# Lo que repites en el plato cuenta.

Una base variada de alimentos poco procesados facilita cubrir necesidades. El envase, por sí solo, no define la calidad de un alimento.

## Una explicación concreta

En un ensayo de 20 adultos, la dieta ultraprocesada favoreció una mayor ingesta que la dieta sin ultraprocesados. Cada fase duró dos semanas. El resultado ayuda a entender el papel del entorno alimentario, pero no permite juzgar todos los productos de una categoría por igual.



## Empieza

Elige una comida habitual y añade algo que eche en falta: verdura, una fuente de proteína o una opción integral. Las legumbres cocidas y la verdura congelada también sirven.

## Progresas

Compara productos que cumplan la misma función. Mira ingredientes y composición nutricional, incluida la sal, y valora cómo encajan en el conjunto de tu dieta.

## El matiz que cambia la decisión

Una lista corta de ingredientes no garantiza calidad. Un pan integral envasado, un yogur natural o una conserva pueden formar parte de una alimentación adecuada.

## N2 / PROTEÍNA

# Tu músculo necesita estímulo y material para recuperarse.

La proteína aporta aminoácidos. El entrenamiento de fuerza da un estímulo para mantener y desarrollar la capacidad muscular.



## La cantidad depende del contexto

Las necesidades cambian con la edad, la actividad, el estado nutricional y la salud. Estas referencias pertenecen a poblaciones diferentes y no son objetivos automáticos:

### 1,0-1,2 g/kg/día

Personas mayores sanas.  
Referencia recogida por ESPEN.

### 1,2-2,0 g/kg/día

Contexto deportivo.  
Orientación recogida por NIH.

## Empieza

Incluye una fuente de proteína en tus comidas principales: legumbres, huevos, pescado, lácteos, tofu o carne, según tus preferencias.

## Progresas

Revisa el total del día y cómo lo distribuyes. La cantidad de proteína que indica una guía no equivale al peso del alimento en el plato.

## Cuándo personalizarlo

Si hay enfermedad renal, pérdida de peso involuntaria o una situación clínica que afecte a la alimentación, acuerda la cantidad con el profesional. Comer suficiente energía también importa.

## N3 / VEGETALES Y FIBRA

# La variedad también alimenta a tu microbiota.

Fruta, verdura, legumbres, frutos secos y cereales integrales aportan fibras y nutrientes distintos. Conviene darles espacio en la semana.



## Qué ocurre en el intestino

Parte de la fibra llega al colon y los microorganismos pueden fermentarla. Esa actividad produce compuestos que participan en el entorno intestinal. La respuesta depende del tipo de fibra y de cada persona.

### Empieza

Añade variedad a una comida que ya haces: lentejas a una ensalada, fruta al desayuno o verdura a un guiso. Aumenta la cantidad de forma gradual.

### Progresas

Alterna legumbres, verduras y opciones integrales. Observa la tolerancia en lugar de perseguir una lista cada vez más larga de alimentos "perfectos".

## La tolerancia orienta el cambio

Si aumentar la fibra provoca molestias, ajusta cantidad, preparación y ritmo. La hinchazón persistente merece valoración; no obliga a eliminar grupos enteros de alimentos.

## N4 / HAMBRE Y SACIEDAD

# Comer con atención ayuda a decidir cuándo has terminado.

Hambre, apetito y sensación de plenitud no son idénticos. Observarlos aporta información, sin convertir cada comida en una prueba de control.



## Qué rescatar de Hara Hachi Bu

La idea de comer con margen puede servir como recordatorio para bajar el ritmo y reconocer una saciedad cómoda. El "80 %" no es una medida fisiológica que debas calcular ni una orden de comer siempre menos.

### Empieza

Haz una comida sentado y con menos distracciones. Antes de repetir, toma una pausa y observa si sigues con hambre, si disfrutas la comida y cómo te encuentras.

### Progresas

Si llegas con hambre intensa de forma habitual, revisa el horario, la cantidad y la composición de las comidas anteriores. El objetivo es ajustar, no aguantar.

## Comer suficiente sigue siendo la prioridad

En personas con poco apetito, pérdida de peso involuntaria o antecedentes de trastorno alimentario, centrarse en restringir puede ser contraproducente. Conviene un enfoque individual.

## N5 / ORGANIZACIÓN

# Una comida resuelta es una decisión menos.

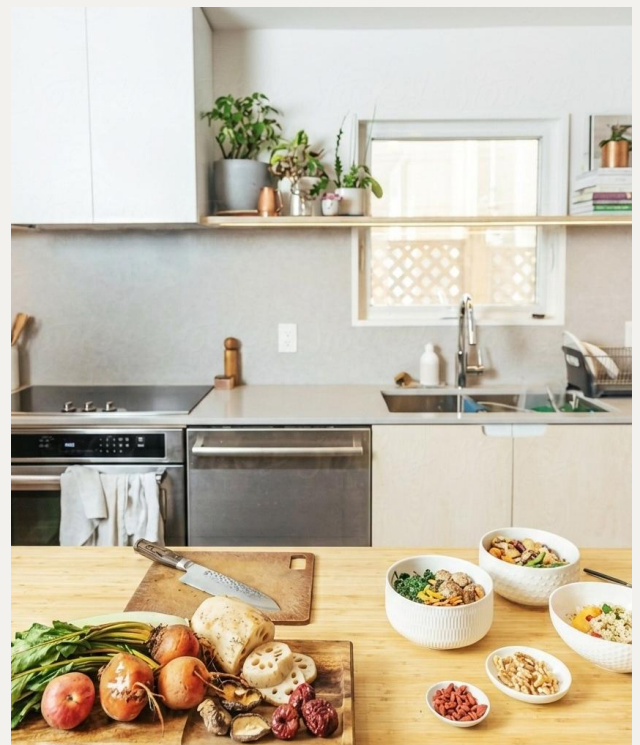
Tener opciones a mano reduce el trabajo de improvisar cuando llegas con hambre o cansancio.

## La cocina puede facilitarte la semana

Una compra breve y varios ingredientes listos permiten combinar comidas sin cocinar desde cero cada día. Planificar no exige comer siempre lo mismo.

## Tu reserva de recursos

Legumbres cocidas, verdura congelada, huevos, conservas, fruta y opciones integrales. Elige lo que uses de verdad y conserva cada producto según sus indicaciones.



## Empieza

Prepara la siguiente comida difícil, no toda tu vida. Deja juntos sus ingredientes o anota una combinación sencilla antes de hacer la compra.

## Progresas

Guarda dos alternativas para los días que se complican. Revisa qué se queda sin usar y ajusta cantidades para reducir desperdicio y trabajo.

## Ejemplo de una cena rápida

Garbanzos de bote, verduras salteadas y pan integral. Puedes cambiar sus componentes según el apetito, la actividad y lo que tengas disponible.

## N6 / MICROBIOTA Y FERMENTADOS

# Fermentado, cultivo vivo y probiótico no son lo mismo.

La fermentación transforma los alimentos. Que un producto esté fermentado no garantiza un efecto concreto sobre tu salud.

## Una distinción útil

Un fermentado puede conservar microorganismos vivos o haberlos perdido por el procesado. Para hablar de probiótico deben identificarse los microorganismos y existir evidencia de beneficio en cantidades concretas. Un producto pasteurizado no deja de ser fermentado.



## Empieza

Si te gustan y te sientan bien, prueba una opción como yogur natural o kéfir. Introdúcela sin cambiar muchas cosas a la vez y observa cómo la toleras.

## Progresas

Revisa la composición completa: azúcares añadidos, sal, ración y conservación. Fermentado no equivale a obligatorio. Mantén la variedad del resto de la alimentación.

## No hace falta forzar la tolerancia

Si aparecen molestias, reduce cantidad o cambia de opción. Esta guía no recomienda fermentaciones caseras ni productos sin garantías sanitarias.

## N7 / SUPLEMENTOS

# Cada suplemento necesita una razón.

Antes de añadir un producto, concreta qué quieres corregir o mejorar, qué evidencia lo respalda y cómo revisarás el resultado.

## Tres preguntas antes de comprar

¿Hay una necesidad identificada? ¿El producto y la dosis encajan en mi situación? ¿Puede duplicar ingredientes o interferir con algo que tomo?

### Proteína en polvo

Una opción práctica si cuesta cubrir la ingesta con alimentos. No es imprescindible cuando el total ya es suficiente.

### Creatina

Puede ayudar en esfuerzos intensos y entrenamiento de fuerza. Ese beneficio no demuestra que prolongue la vida ni obliga a tomarla.

### Vitamina D

La indicación depende del contexto. La guía de prevención desaconseja medirla rutinariamente en adultos sanos sin una razón establecida.

### Omega-3

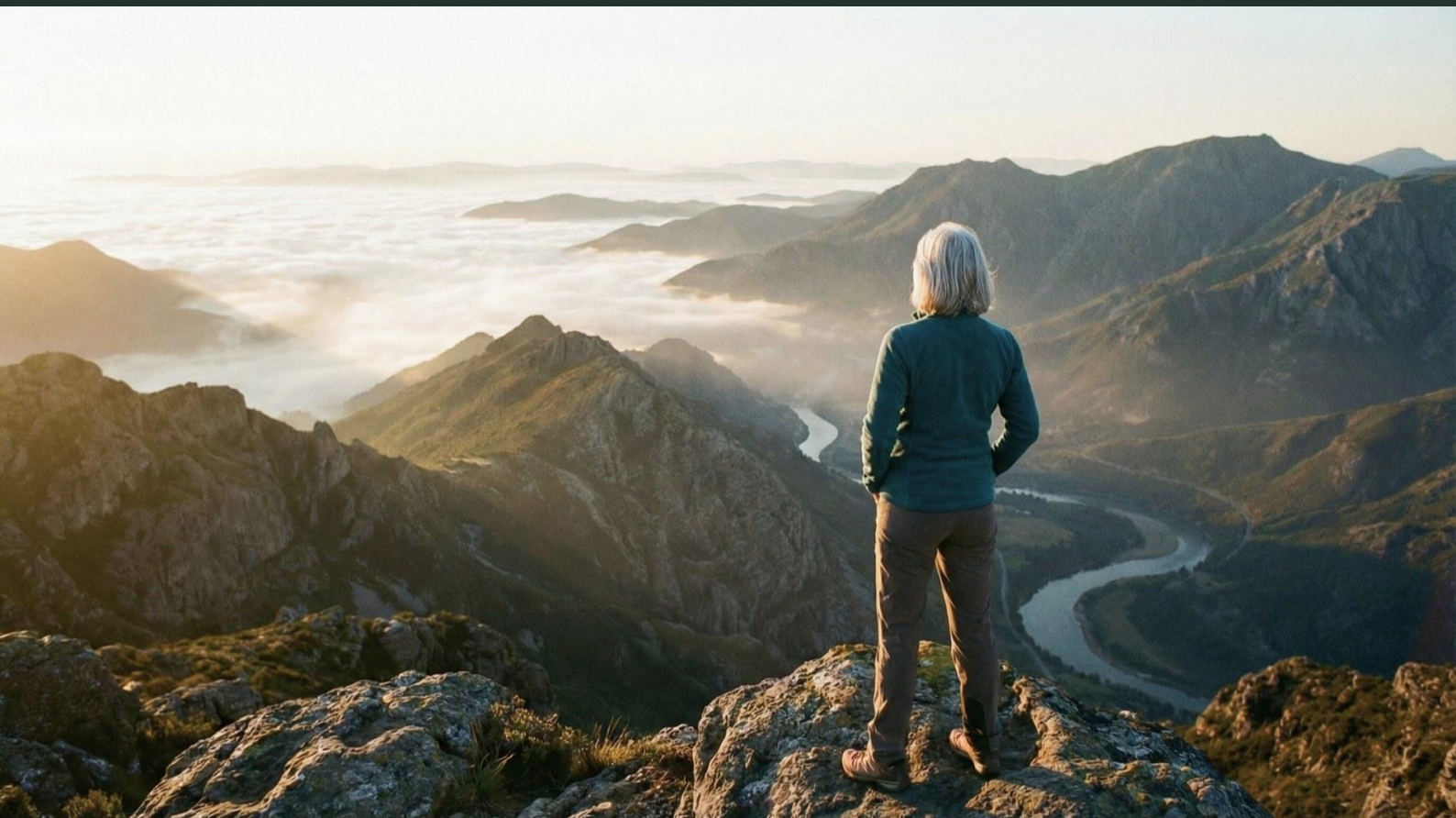
Comer poco pescado no determina por sí solo una pauta. Hay que revisar alimentación, objetivo y formulación.

### Magnesio

El cansancio o los calambres, por sí solos, no identifican un déficit. La valoración incluye dieta, salud y medicación.

## Un criterio para descartar

Las promesas de "quemar grasa", rejuvenecer o compensar malos hábitos no sustituyen una indicación. Esta guía no establece dosis ni una lista mínima de suplementos para todo el mundo.



## 02 / HÁBITOS

# La capacidad también se entrena y se recupera.

Dormir, ganar fuerza, moverte y cuidar tus vínculos tienen valor propio. Puedes trabajar estos hábitos mientras mejoras la alimentación.

---

Sueño / Fuerza / Cardio y movilidad

Estrés y recuperación / Relaciones y propósito

Empieza desde tu situación. La progresión se construye sobre lo que ya puedes hacer.

Fuentes 1, 12 · Referencias enlazadas al final

## H1 / SUEÑO

# Dormir bien empieza a organizarse durante el día.

El sueño sostiene funciones físicas y mentales. Para cuidarlo importan la duración, la calidad y la regularidad.



## Una referencia, no una competición

Para la mayoría de adultos se recomiendan entre 7 y 9 horas. Además de mirar el reloj, observa cómo te encuentras durante el día y si te cuesta mantenerte despierto.

### Empieza

Elige una hora de levantarte bastante estable y reserva tiempo suficiente para dormir. Busca luz durante el día y una transición más tranquila al final de la jornada.

### Progresar

Revisa café, alcohol y horarios. La cafeína puede interferir durante horas, incluso unas ocho. Prueba a adelantarla y observa el efecto. Mantén el dormitorio oscuro, silencioso y fresco.

## Cuándo pedir ayuda

Ronquidos con pausas respiratorias, somnolencia marcada o insomnio persistente necesitan valoración. Acumular trucos de sueño no sustituye identificar la causa.

## H2 / FUERZA

# La fuerza que entrenas te acompaña fuera del gimnasio.

Levantarte, subir escaleras y transportar cosas requieren fuerza. Entrenarla ayuda a cuidar la función muscular a medida que pasan los años.



## Empieza

Practica movimientos que puedas controlar: sentarte y levantarte, empujar, tirar y transportar una carga adecuada. La orientación general incluye fuerza al menos dos días por semana.

## Progresas

Repite los ejercicios el tiempo suficiente para comparar. Cuando una tarea se vuelve manejable, aumenta poco a poco carga o repeticiones. La técnica y la recuperación orientan el siguiente paso.

## La potencia también cuenta

Aplicar fuerza con rapidez es una capacidad distinta. Puede entrenarse cuando existe una base adecuada y con una elección de ejercicios y cargas que permita controlar el movimiento.

## Adaptar el esfuerzo

La práctica debe ser exigente de forma proporcionada a tu nivel. Dolor persistente, mareo o limitaciones relevantes requieren ajustar el ejercicio y, cuando corresponda, valoración profesional.

## H3 / CARDIO Y MOVILIDAD

# Más capacidad para caminar, subir y sostener el esfuerzo.

La actividad aeróbica, la fuerza y la movilidad responden a necesidades distintas. Se pueden combinar sin convertir cada sesión en un examen.

## 150-300

minutos semanales de actividad aeróbica moderada en adultos

O 75-150 minutos de actividad vigorosa, o una combinación equivalente. Es una orientación semanal de la OMS, no una dosis de inicio para todos.

### Empieza

Suma paseos u otra actividad accesible. Si partes de poca actividad, los bloques breves también cuentan. A ritmo moderado la respiración se acelera, pero normalmente puedes conversar.

### Progresas

Aumenta primero la regularidad o la duración. Los intervalos intensos son una opción según tu preparación y salud, no una obligación semanal ni el único modo de mejorar.

### Movilidad y menos tiempo sentado

Practica recorridos articulares que puedas controlar, sin forzar dolor, y cambia de postura durante el día. En mayores de 65 años, la OMS añade trabajo variado de equilibrio y fuerza funcional al menos tres días por semana.

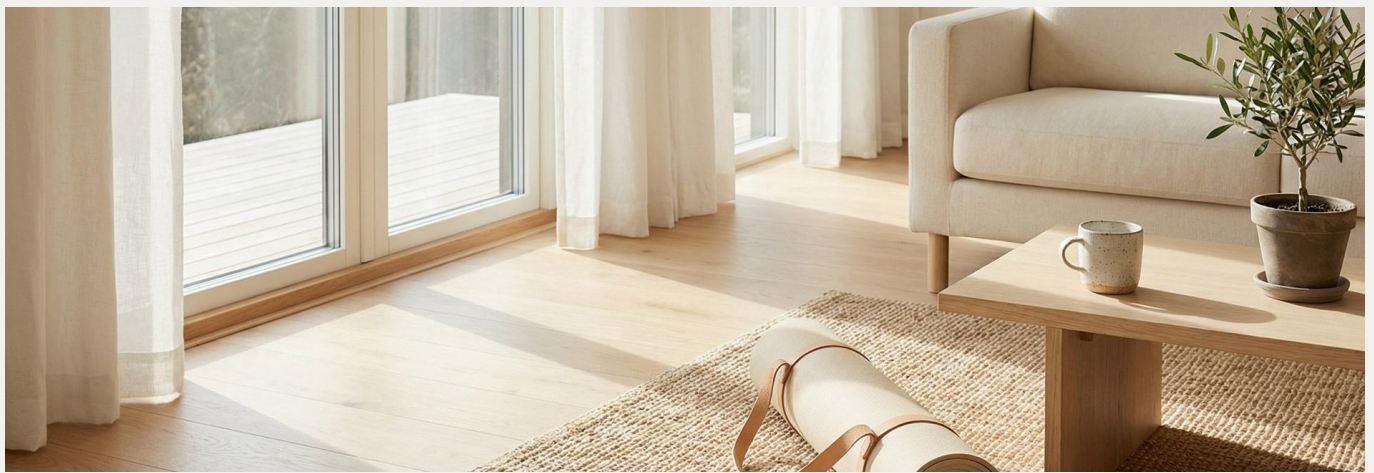
### Una intensidad útil

Una etiqueta como “zona 2” depende de cómo se definan las zonas. Poder conversar orienta el esfuerzo, pero no equivale a una medición de laboratorio.

## H4 / ESTRÉS Y RECUPERACIÓN

# Recuperarte también necesita espacio en la agenda.

El estrés puede afectar al sueño, la concentración o el apetito. Observar cuándo aumenta ayuda a elegir qué conviene cambiar.



## Actuar sobre lo que sostiene la carga

Una pausa puede aliviar un momento de tensión. También conviene revisar demandas, horarios y apoyos: no todo se resuelve aprendiendo a soportar más.

### Empieza

Reserva un momento breve para una actividad que te permita bajar el ritmo: pasear, leer, respirar con calma o hablar con alguien. Elige algo que puedas repetir.

### Progresas

Identifica qué está ocupando tu descanso. Define una petición o un límite concreto: repartir una tarea, aclarar una prioridad o reservar una franja sin interrupciones.

## Si el malestar se mantiene

Cuando el estrés interfiere de forma persistente en tu vida, pedir ayuda profesional es una acción concreta de cuidado. Las pautas de esta guía son un apoyo general.

## H5 / RELACIONES Y PROPÓSITO

# Tus hábitos necesitan un lugar en tu vida.

Las relaciones y las actividades con sentido forman parte del bienestar. También pueden facilitar que mantengas otros cambios.

## El contexto social importa

La soledad y el aislamiento se relacionan con peores resultados de salud. Eso no se traduce en una cifra de amistades que debas alcanzar. Importan la calidad del vínculo, el apoyo disponible y cómo te sientes.

## ¿Qué quieres seguir haciendo?

Viajar, cuidar a alguien, caminar por tu barrio, aprender o disfrutar de una afición. Una respuesta concreta ayuda a dar dirección a tus decisiones.

### Empieza

Piensa en alguien con quien te gustaría retomar el contacto o en una actividad que eches de menos. Propón un encuentro sencillo o reserva un momento para ella.

### Progresas

Haz compatibles tus planes con lo que quieres cuidar. Caminar acompañado, cocinar con alguien o participar en una actividad del barrio pueden unir disfrute y continuidad.

### La calidad cuenta

Estar a solas por elección puede ser reparador. Sentirte solo sin quererlo es una experiencia distinta. Si te pesa, busca apoyo sin convertirlo en un fallo personal.

TU SIGUIENTE PASO

# Una semana para probar un cambio concreto.

Elige una acción que tenga sentido para ti. Este plan sirve para organizarte y aprender de la experiencia, no para medir tu valor ni prometer un resultado en siete días.

## 01 Lo que quiero cuidar

Una capacidad, una necesidad o una dificultad de mi día a día.

---

## 02 La acción que voy a probar

Qué haré, en qué momento y dónde. Cuanto más concreto, más fácil de recordar.

---

## 03 La versión para un día difícil

Una alternativa más breve o sencilla que me permita mantener la continuidad.

---

## 04 Lo que revisaré al terminar la semana

Qué pude hacer, qué lo dificultó y qué ajuste merece la pena probar después.

---

Si necesitas ayuda para adaptar tu alimentación, puedes consultar con el equipo de Nutrición & Healthspan de CISME.

Información del área: [nutricion.clinicacisme.es](https://nutricion.clinicacisme.es)

## PARA AMPLIAR

# Fuentes de alimentación

Pulsa el título de cada fuente para consultar el documento.

- 01**    **National Institute on Aging**  
**[What Do We Know About Healthy Aging?](#)**  
Marco general de salud y autonomía. No permite prometer años de vida a una persona.
- 02**    **Organización Mundial de la Salud, 2026**  
**[Healthy diet](#)**  
Diversidad y suficiencia de la alimentación. Incluye cereales integrales, legumbres, fruta y verdura.
- 03**    **National Institutes of Health, 2019**  
**[Ensayo sobre dietas ultraprocesadas](#)**  
Ensayo de 20 adultos durante dos semanas por dieta. No clasifica el efecto de cada alimento envasado.
- 04**    **ESPEN, 2022**  
**[Clinical nutrition and hydration in geriatrics](#)**  
Recomendaciones para personas mayores, con ajuste individual según salud, actividad y estado nutricional.
- 05**    **NIH · Office of Dietary Supplements**  
**[Exercise and Athletic Performance](#)**  
Contexto deportivo. Los resultados de rendimiento no demuestran un beneficio sobre longevidad.
- 06**    **ISAPP, 2021**  
**[Consensus statement on fermented foods](#)**  
Distingue alimentos fermentados, cultivos vivos y probióticos con beneficios demostrados.
- 07**    **Endocrine Society, 2024**  
**[Vitamin D for the Prevention of Disease](#)**  
Prevención en personas generalmente sanas. Existen grupos e indicaciones con recomendaciones específicas.
- 08**    **NIH · Office of Dietary Supplements**  
**[Omega-3 Fatty Acids](#)**  
Diferencia alimentos, suplementos, formulaciones y resultados de distintos estudios.

## PARA AMPLIAR

# Fuentes de hábitos y salud

Pulsa el título de cada fuente para consultar el documento.

**09** NIH · Office of Dietary Supplements**Magnesium**

Fuentes, déficit, evaluación, interacciones y límites de suplementación.

**10** NHLBI · National Institutes of Health**How Much Sleep Is Enough?**

Orientación para adultos. Importan también la calidad, la regularidad y el funcionamiento diurno.

**11** NHLBI · National Institutes of Health**Healthy Sleep Habits**

Regularidad, luz, cafeína y entorno. Los hábitos por sí solos no resuelven todos los trastornos del sueño.

**12** Organización Mundial de la Salud**Physical activity**

Objetivos generales por edad. La progresión depende de la capacidad y la situación de salud.

**13** National Institute on Aging**How can strength training build healthier bodies as we age?**

Fuerza, masa muscular y movilidad en el envejecimiento. No define un entrenamiento único para todos.

**14** Organización Mundial de la Salud, 2026**Stress**

Estrategias generales de afrontamiento y necesidad de ayuda cuando el malestar persiste.

**15** Organización Mundial de la Salud, 2025**From loneliness to social connection**

Evidencia poblacional sobre relaciones y salud. No establece un número universal de vínculos o encuentros.

---

## Sobre esta edición

Adaptación del dossier de Clara González. Septiembre de 2026. Información general para personas adultas; requiere adaptación cuando hay una situación clínica. Textos y selección de imágenes pendientes de validación antes de su difusión definitiva.