

Sugerencias para evitar o retrasar los inconvenientes

Los cambios tienen que ser graduales y con su consentimiento. La comida es un acto social, por lo que comer en solitario lleva consigo alteraciones nutricionales importantes. Por todo ello, es fundamental utilizar la comida para poder conocer y entablar una mejor relación con la persona mayor. Si la persona padece alguna enfermedad antes nombrada consultar con el Lic. en Nutrición para que este realice un Plan Alimentario acorde a su patología.

Información para la Salud

Nutrición en adultos mayores



Policlínico
DEL docente

 **PREVENCIÓN**

www.osplad.org.ar/prevencion

ICDCO INSTITUTO DE CAPACITACIÓN Y DOCENCIA DE OSPLAD



Experiencia y Solidaridad
OSPLAD
OBRA SOCIAL PARA LA ACTIVIDAD DOCENTE

Atención al beneficiario desde todo el país

0810-666-7752

LUNES A VIERNES DE 8 A 20

info@osplad.org.ar

www.osplad.org.ar



SUPERINTENDENCIA DE SERVICIOS DE SALUD
Órgano de control de Obras Sociales y Entidades de Medicina Prepaga

0-800-222-SALUD (72583)
www.sssalud.gov.ar



Experiencia y Solidaridad
OSPLAD
OBRA SOCIAL PARA LA ACTIVIDAD DOCENTE RNOS 9-9-110-2

Cambios fisiológicos que modifican hábitos alimentarios

Los cambios fisiológicos asociados al proceso natural del envejecimiento determinan, por una parte, modificaciones en los hábitos alimentarios, tanto en el consumo de alimentos (en cantidad y frecuencia) como en la forma de cocinarlo, y por otra, alteraciones en el aprovechamiento orgánico de los nutrientes.

La **deficiencia de Vitaminas (B12 y D), Proteínas y Minerales (Hierro y Zinc)**, aumenta el riesgo de anemia y de debilidad muscular y del sistema inmune. Comienza entonces un círculo vicioso que puede conducir, si no se remedia a tiempo, a situaciones de malnutrición relativamente frecuentes en los adultos mayores.

La principal consecuencia del **consumo insuficiente de alimentos es el desgano o la anorexia**, entendida como falta de apetito. La **debilidad muscular y del sistema inmune** son posteriores.

Hay otros factores de riesgo de desnutrición, como los relacionados con el **nivel socioeconómico y afectivo-emocional del Adulto Mayor** (soledad, viudez o escaso poder adquisitivo, entre otros) y los asociados a la **dificultad de movimiento** que impide el desplazamiento, la posibilidad de hacer la compra e incluso de cocinar.

Si la persona mayor tiene una o más enfermedades crónicas (diabetes, Hipertensión, e Hipercolesterolemia) deben consumir medicamentos que pueden ocasionarle efectos secundarios y afectarle a su ingesta espontánea de alimentos (nauseas, anorexia, estreñimiento o diarrea).

Tenga presente:

La tendencia a realizar menos actividad física

Hace que debamos vigilar la ingesta energética para **evitar la aparición de obesidad** y, del mismo modo, recomendar el mantenimiento o recuperación de un cierto grado de ejercicio. **Se sugiere 2 veces por semana.**

Consumir:

Carnes blancas y rojas, **lácteos**, en forma diaria (leche, yogures, quesos en preferencia descremados).

Con la edad disminuye la percepción de la sensación de sed

Las personas mayores se encuentran **predispuestas a la deshidratación**, por lo que es importante insistir en una ingesta líquida abundante de aproximadamente **1,5 a 2 litros al día**, en forma de agua, infusiones, caldos y jugos naturales o diluidos. La hidratación debe ser la adecuada y esto contribuye a regular el tránsito intestinal, facilita la eliminación de secreciones bronquiales y disminuye la incidencia de infecciones urinarias.

Aumento de consumo de fibras

Es frecuente en los adultos mayores la **constipación**. Por un lado por la menor ingesta de líquido y por el otro por el bajo consumo de fibras en la ingesta. **Hay que combatir con el aumento de fibra adecuada.**

Cómo cubrir los requerimientos de fibra

- *Frutas, verduras y legumbres*
- *Preparados comerciales* que nos pueden ayudar cuando la ingesta de la fibra dietética no es suficiente para regular el ritmo intestinal (congelados y enlatados).
- *Lácteos con agregados de bacterias* (propias de la flora intestinal), que mejoran el tránsito en el tracto digestivo, yogurt y leches.
- *Se sugiere dos platos platos por día de verduras crudas o cocidas y tres frutas medianas.*
- *Dos veces por semana un pocillo de legumbres cocidas.*



Salud



Bienestar



Protección

Confianza



Cuidado



Prevención



Experiencia