



Instructivo ALIMENTACION SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR



HOSPITAL DIPRECA
SECCION ALIMENTACION

¿Qué cambios físicos le ocurren al Adulto Mayor?

El proceso de envejecimiento se asocia a una serie de cambios en la función de nuestro cuerpo, por ello es importante que la familia del adulto mayor conozca aquellos que pueden afectar negativamente la salud y alimentación del anciano.

Los cambios que más se relacionan con la nutrición son:

- ✱ **Disminución de la capacidad del gusto y el olfato:** no percibe con facilidad los sabores dulces y salados lo que produce en el adulto mayor una ingesta menor de las comidas necesarias.
- ✱ **Perdida de piezas dentarias:** lo cuál no permite una masticación adecuada de los alimentos. Por esto muchos pacientes dejan de consumir alimentos importantes como las carnes (fuentes de proteínas) favoreciendo la aparición de desnutrición.
- ✱ **Estreñimiento:** Rerelacionado con la menor capacidad de movimiento que tiene el tubo digestivo a esta edad y el menor consumo de alimentos ricos en fibra, lo cuál provoca un uso exagerado de laxantes.

El buen manejo por parte de la familia asegurará una alimentación equilibrada del adulto mayor a su cuidado.



¿Qué entendemos por alimentación saludable?

Es aquella que nos aporta la cantidad de energía (calorías) y nutrientes que necesitamos para mantenernos sanos.

Los alimentos nos proporcionan la cantidad suficiente de proteínas, grasas, hidratos de carbono, minerales y vitaminas, para mantenernos sanos y ayuda a desarrollar mecanismos para defendernos de las enfermedades.

FUNCION DE CADA NUTRIENTE

✱ Proteínas

Sustancias necesarias para formar, mantener y reparar los órganos y tejidos del cuerpo. **Sus fuentes son la leche, yogurt, quesillo y queso, pescado, carnes y huevos.** Las legumbres cuándo son combinadas con arroz o fideos mejoran la calidad de su proteína.



✱ Hidratos de Carbono

Principal fuente de energía en la alimentación diaria. **Sus fuentes principales son el pan, cereales, pastas, legumbres y azúcar.** De éste último se recomienda un uso moderado.



☼ Grasas

Proporcionan ácidos grasos esenciales que cumplen importantes funciones en nuestro organismo.

- Aportan una gran cantidad de calorías.
- Aportan vitaminas solubles en grasa (A, D, E, K).

Se recomienda el uso de aceite de oliva, maravilla, pepita de uva o con omega 3.



☼ Vitaminas y Minerales

Las vitaminas se encuentran **en frutas y verduras**, son la principal fuente de fibra en nuestra dieta. Actualmente se recomienda consumir 5 colores distintos de estas al día, para aportar lo que nuestro organismo necesita.

Se sugiere especial cuidado en seleccionar alimentos ricos en minerales como el hierro (**carnes**), calcio (**lácteos**), magnesio, potasio y vitaminas como la A,C,D,E, ácido fólico.



Plan Alimentación del Adulto Mayor

Para lograr sus beneficios, estos alimentos deben consumirse en la siguiente cantidad diaria:

2 a 3 tazas leche semi-descremada o yogurth*

1 porción de pescado fresco o en conserva, pollo o pavo o 1 huevo**

2 platos de verduras crudas o cocidas o en papillas.

2 a 3 frutas molidas o en jugos con su pulpa.

1 1/2 a 2 marraquetas o 4 rebanadas de pan de molde.

1 taza de legumbres cocidas 2 veces por semana.

El resto de los días puede comer arroz, fideos o papas en guisos.

6 cucharaditas de aceite para cocinar y aliñar ensaladas.

4 cucharaditas de azúcar al día.

6 a 8 vasos de líquidos (agua, té, jugos, etc.)

* Un yogurt, un trozo de quesillo o queso fresco reemplazan una taza de leche.

** El día que coma legumbres o huevo no necesita comer carnes.



Guía de Alimentación en el Adulto Mayor

- CONSUMA DIFERENTES ALIMENTOS DURANTE EL DÍA (TENIENDO COMO BASE LA PIRAMIDE ALIMENTARIA).
- AUMENTE EL CONSUMO DE VERDURAS, FRUTAS Y LEGUMBRES.
- USE, DE PREFERENCIA, ACEITES VEGETALES (DE OLIVA, MARAVILLA) Y DISMINUYA LAS GRASAS DE ORIGEN ANIMAL (MANTEQUILLA, TOCINO, MAYONESA).
- PREFIERA LAS CARNES BLANCAS (PESCADO, POLLO O PAVO), A LAS CARNES ROJAS.
- AUMENTE EL CONSUMO DE LECHE, DE PREFERENCIA DE BAJO CONTENIDO GRASO (DESCREMADA O SEMIDESCREMADA).
- REDUZCA EL CONSUMO DE SAL PARA EVITAR PROBLEMAS DE HIPERTENSION.
- MODERE EL CONSUMO DE AZUCAR.

SECCION ALIMENTACION HOSPITAL DIPRECA

Vital Apoquindo 1200, 2° Piso, Las Condes, Santiago
Fonos (02)2401249, (02)2401100 www.hospitaldipreca.cl