



Alimentación en el **ADULTO MAYOR**

Por: Voluntariado de la Escuela
de Nutrición y Dietética

**Adulto Mayor es aquel que está en la
etapa de la vida que comprende de los
60 años en adelante.**

Es un grupo considerado altamente vulnerable, ya que se presentan riesgos mayores de enfermar o morir por enfermedades crónicas no transmisibles como:

- Cardiopatías
- Diabetes
- Enfermedades cardiovasculares
- Ciertos tipos de cáncer





Alimentación en el **ADULTO MAYOR**

En esta edad, ocurren cambios que influyen en la **alimentación, el metabolismo y la actividad física.**

Se puede dar pérdida de la dentición, lentitud de la digestión, pérdida de apetito, dificultad de manejar los utensilios de comida y restricción de la dieta debido a enfermedades crónicas o a alteraciones neurológicas como el Alzheimer o el Parkinson, entre otras.

Comúnmente, se da pérdida de apetito por la depresión causada por la soledad, falta de motivaciones en su vida y falta de atención médica y de los familiares para detectar padecimientos que requieren atención especial.

Además de la disminución de las sensaciones de:

➡ olor ➡ sabor ➡ vista ➡ oído.



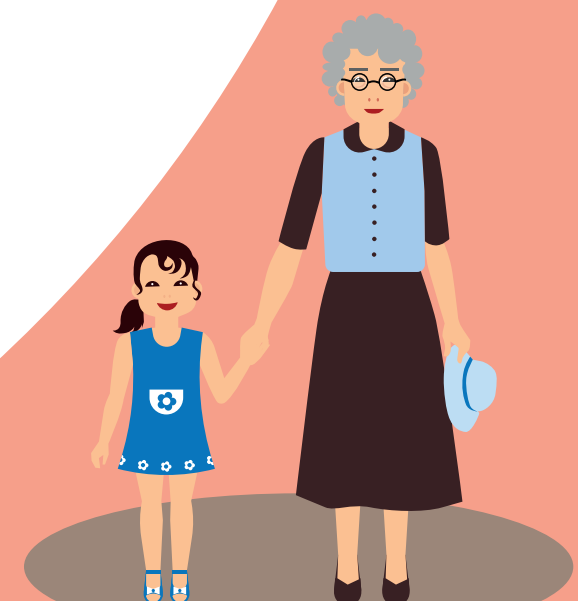


Alimentación en el **ADULTO MAYOR**

El adulto mayor debe continuar consumiendo una **ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y VARIADA**, ya que en esta edad se tiende a disminuir el consumo de nutrientes como proteína, tiamina, vitamina C, calcio, hierro y folatos, entre otros, lo que puede conducir a deficiencias de estos nutrientes.

La alimentación debe estar enfocada en cubrir las necesidades nutricionales para evitar dichas deficiencias, retardar la ocurrencia o progresión de enfermedades relacionadas con nutrición y moderar el consumo de

- sodio
- grasas saturadas (de origen animal)
- azúcares.





Alimentación en el **ADULTO MAYOR**

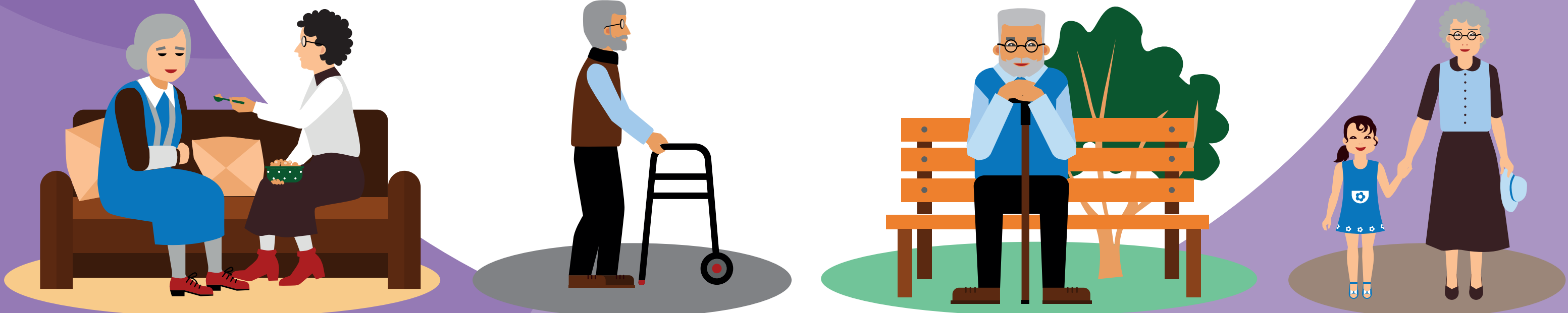
En los adultos mayores, es costumbre que se disminuya la ingesta de productos como la leche, el huevo y las carnes.

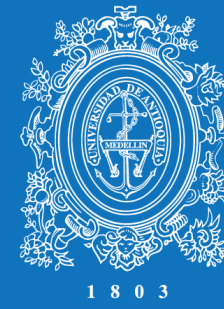
Sin embargo, es importante tener un buen consumo de estos alimentos por ser fuentes de:

- ➔ **Proteínas** para el mantenimiento de sus tejidos.
- ➔ **Calcio** para aminorar el deterioro de huesos y dientes.
- ➔ **Hierro** para prevenir la anemia.

Por tanto, se le debe motivar a seguir consumiendo estos alimentos y prepararlos de formas fáciles de masticar e ingerir.

¡Importante! Si la leche causa malestar, vale la pena recordar que el **yogur** es un excelente sustituto desde el punto de vista nutricional y suele ser bien tolerado por personas que tienen problemas de intolerancia a la lactosa; además actualmente existen leches libres de lactosa en el mercado.





Alimentación en el **ADULTO MAYOR**

PRINCIPIOS BÁSICOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



1 Incluir todos los grupos de alimentos.

2 Evitar excesos de grasa saturada y colesterol, de preferencia consumir grasas beneficiosas para la salud cardiovascular (aceites de girasol, de maíz, de soya, de canola, de oliva; mantequilla de maní y aguacate).

3 Incluir una adecuada cantidad de fibra, consumiendo al menos 5 porciones de frutas y verduras todos los días.





Alimentación en el **ADULTO MAYOR**

PRINCIPIOS BÁSICOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- 4 Evitar** el consumo de alimentos enlatados y procesados, ya que contienen mucho sodio.
- 5 Incluir** suficientes líquidos por lo menos cuatro vasos de agua al día.
- 6 Reducir** el consumo de alimentos con mucha azúcar, miel, jalea y otros similares.

- 7 Evitar** el consumo de bebidas gaseosas, jugos de caja y de botella y con contenido de alcohol.





Alimentación en el **ADULTO MAYOR**

Sugerencias para mejorar el apetito Y CONSUMO DE ALIMENTOS

- 1 Presentar** las comidas en formas variadas y atractivas, usando distintos colores, olores y temperaturas.
- 2 Procurar** que el adulto mayor coma acompañado de la familia.
- 3 Usar** especias que no sean fuertes o picantes, pero sí en cantidad suficiente para realzar el sabor de las comidas.
- 4- Preparar** con frecuencia las comidas preferidas por la persona mayor.

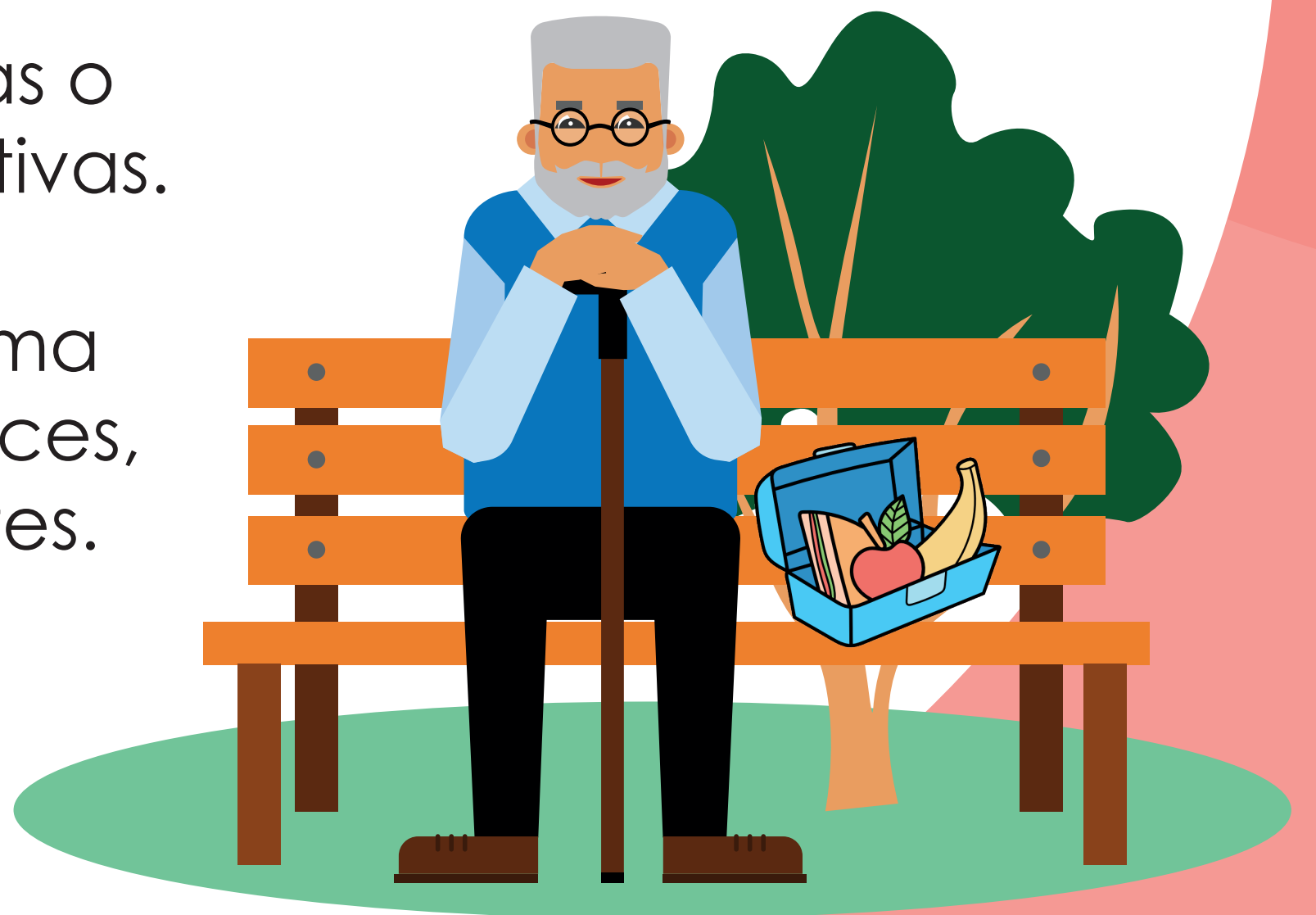




Alimentación en el **ADULTO MAYOR**

Sugerencias para mejorar el apetito Y CONSUMO DE ALIMENTOS

- 1** Ofrecer los vegetales picados o cocidos y frutas suaves, como guineo, banano, papaya y naranja; también se pueden presentar en forma de jugo o puré.
- 2** Preparar carnes suaves, cortadas en trocitos o molidas, con salsas.
- 3** Ofrecer meriendas o entrecomidas nutritivas.
- 4** Evitar que consuma alimentos muy dulces, grasosos o irritantes.





Alimentación en el **ADULTO MAYOR**

Cuando la persona adulta mayor no está en condiciones de asumir la responsabilidad por su salud y nutrición, **la familia o encargados de su cuidado, deben hacer lo posible por brindarle una alimentación adecuada.**

Tenga en cuenta: una mala alimentación aumenta el riesgo de padecer una o varias enfermedades crónicas como la obesidad, enfermedades del corazón, diabetes e hipertensión en forma simultánea y puede llevar a un cuadro severo de postración y desilusión por el resto de la vida del adulto mayor.

- Lo que hace que el anciano sufra de grandes depresiones y complique su cuidado.

Fuente: Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá / INCAP - OPS

