



Consejos sobre la alimentación



1

Seguir una buena alimentación es más fácil para las personas que anotan lo que comen en una ficha todos los días, tanto en las comidas como entre horas.



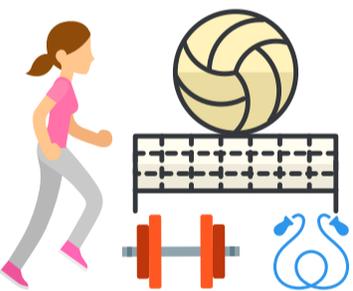
2

Hay que ayudar a las personas mayores a conocer los alimentos que están disponibles en su entorno y que proporcionan las cantidades adecuadas de energía (carbohidratos), proteínas y micronutrientes, como vitaminas y minerales. Hay que asesorarlas sobre el tamaño de las porciones de estos alimentos.

3

Dado que la absorción proteica disminuye con la edad, conviene recomendar a las personas mayores que consuman alimentos con muchas proteínas.

- Se recomienda una ingesta proteica de 1,0-1,2 g por kilogramo de peso corporal para las personas mayores sanas.
- Una persona que se está recuperando de una pérdida de peso, de alguna enfermedad aguda o de un traumatismo puede necesitar hasta 1,5 g por kilogramo de peso corporal.
- Debe controlarse la función renal, ya que la ingesta de muchas proteínas puede incrementar la presión intraglomerular y producir hiperfiltración glomerular.



4

Se debe aconsejar realizar actividad física, lo que permite incorporar las proteínas al músculo y genera apetito.



5

Se debe promover la exposición a la luz solar para que la piel produzca vitamina D. La cantidad presente en los alimentos no es suficiente para que las personas mayores mantengan los niveles óptimos de esta vitamina. Habrá que solicitar un análisis de sangre para medir si el nivel de vitamina D es adecuado.



6

Es habitual que las personas mayores no coman lo suficiente. Para ayudarlas a que coman más, se les puede sugerir que cen en familia o con amigos, sobre todo, en el caso de las personas mayores que viven solas o están aisladas socialmente.

¡RECUERDA!

El trabajador de salud tiene que informar a los familiares y a otros cuidadores, además de a la persona mayor.

