

TIPS DE ALIMENTACIÓN:

Disminuya el consumo de té y café porque alteran el sueño y son diuréticos (contribuyen a la deshidratación).

Beber agua en los intervalos de las comidas (6-8 vasos).

Bebidas alcohólicas, su consumo no más de una copa de vino tinto al día modifican el efecto de los medicamentos, aumenta la presión arterial y el riesgo de accidentes.

Modificar la consistencia de las comidas si es que hay problemas de masticación.

Aumentar el consumo de fibra que favorece una adecuada digestión: legumbres, avena, frutas, verduras y alimentos integrales.



www.hospitaltiltil.cl

 [hospitaldetilttil](https://www.facebook.com/hospitaldetilttil)

 [hospitaltiltil](https://www.instagram.com/hospitaltiltil)

 [hospitaltiltil](https://www.youtube.com/hospitaltiltil)



ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR

Hospital Comunitario de Tilttil



¿QUÉ ALIMENTOS SE DEBEN INCLUIR?

A medida que envejecemos, se va perdiendo masa y fuerza muscular, existe una menor movilidad articular, mayor riesgo de osteoporosis (lo que predispone a fracturas) y aumento de grasa.

También disminuye la saliva, hay un aumento de la pérdida de dientes, lo que dificulta masticar y cambia la percepción de los sabores (dulce, amargo, ácido y salado). Hay falta de apetito, tendencia a tener más reflujo, retardo del vaciamiento gástrico y disminuye la absorción de algunas vitaminas y minerales como la vitamina B12 y el hierro. A nivel del sistema nervioso ocurren otros cambios más como la velocidad de los neurotransmisores.

A raíz de todo lo anterior, es muy importante mantenerse activo tanto física como mentalmente y tener una adecuada alimentación: Esta debe ser variada y suficiente, con una presentación agradable y de buen sabor; además beber líquidos en cantidad suficiente y evitar las comidas copiosas.



GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN CHILENA:

Para tener un peso saludable, coma sano y realice actividad física diariamente.

Pase menos tiempo frente al computador o a la tv y camine a paso rápido, mínimo 30 minutos al día (al menos 5 días a la semana).

Coma alimentos con poca sal y saque el salero de la mesa (esto evita que suba la presión).

Si quiere tener un peso saludable, evite el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados (hacen que suba de peso, aumente la glicemia y tenga mayor retención de líquidos)

Cuide su corazón, evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa (hacen que tenga mayor riesgo cardiovascular: ACV, IAM, DLP, HTA, DM, etc.)

Coma 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores cada día (le aportan vitaminas, minerales y fibra).

Para fortalecer sus huesos, consuma 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcares



Para mantener un corazón sano, coma pescado al horno o a la plancha 2 veces a la semana. Consuma legumbres al menos 2 veces a la semana, sin mezclarlos con cecinas.

Hidrátese con 6–8 vasos de agua al día.

Lea y compare las etiquetas de los alimentos y prefiera los que tengan menos grasas, azúcares y sal (sodio).

¿SABÍAS QUE?

Carnes, lácteos, huevos y proveen vitamina A y B12, fósforo, hierro.

Pescados y leches son fortificados en Vit D (además recuerda tomar un poco de sol).

Aceites, frutos secos, vegetales de hojas verdes: Vitamina E: antioxidante (nos protegen del daño oxidativo y de ECV).

Frutas pimentones cítricas, verdes, brócoli: Vitamina C: disminuye el riesgo de ECV, permite la síntesis de colágeno y elastina.

Lácteos, vegetales de hojas verdes, salmón: Calcio. Previene la Osteoporosis.

Cereales integrales: contienen fibra y fósforo

