

## Alimentación Saludable en el 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 de él.

Cambios físicos que se relacionan con la nutrición:

- Disminución de la capacidad del gusto y olfato: No percibe con facilidad los sabores dulces y salados lo que produce en el adulto mayor una ingesta menor de las comidas necesarias.
- Pérdida de piezas dentarias: Lo cual no permite una masticación adecuada de los alimentos, por lo que muchas personas dejan de consumir alimentos importantes como las carnes, lo que podría terminar en bajas de peso, anemia, etc.
- Estreñimiento: Se relaciona con la menor capacidad de movimiento que tiene el tubo digestivo a esa edad, menor consumo de fibra y de agua.



### **Plan de Alimentación del Adulto Mayor**

Las recomendaciones diarias para este grupo etéreo son:

- 2-3 tazas de leche semidescremada
- 2 platos de verduras crudas o cocidas
- 2-3 frutas naturales, cocidas, molidas o en forma de jugo.
- 2 porciones de carnes rojas, blancas o huevo
- 2-3 porciones de cereales (pan, fideos, arroz, papas, etc)
- 1 taza de legumbres cocidas ( 2 veces por semana)
- 6 cucharaditas de aceite para cocinar y aliñar ensaladas
- 4 cucharaditas de azúcar al día (en caso de no ser diabéticos)
- 6-8 vasos líquidos (agua, té, jugos, etc)
- 

Es por esto que nuestra Residencia Camino el Alba está enfocada en dar cumplimiento a todas las recomendaciones de alimentación saludable con el objetivo de que nuestros residentes tengan un estado nutricional normal, además de una buena ingesta alimentaria de acuerdo a las necesidades de cada uno de ellos.

Andrea Gómez Herrera

Nutricionista