

## EDUCACIÓN EN AUTOCUIDADO DE LA SALUD

### ALIMENTACIÓN SALUDABLE



---

*Estudios científicos evidencian que la ingesta adecuada en cantidad y calidad de energía y nutrientes ayuda al organismo a mantener estables sus funciones fisiológicas, a conservar sus tejidos y favorece la regeneración de las células*

El objetivo de una adecuada alimentación en la persona adulta mayor, es mantener un óptimo estado de salud, que permita cubrir las necesidades nutricionales para evitar deficiencias, mantener el adecuado peso corporal, retardar la ocurrencia o progresión de enfermedades relacionadas con nutrición y evitar la ingesta excesiva de algunos nutrientes.

Como consecuencia de todos los cambios que conlleva la vejez, muchos de los adultos pueden presentar una malnutrición, porque ingieren menos calorías, proteínas y otros nutrientes de las que necesita el cuerpo; esto se evidencia en una pérdida significativa de peso, fatiga y falta de apetito, heridas que tardan en cicatrizar y aparición de úlceras en las áreas de presión, fracturas óseas que tardan en unir debido a alteraciones en la absorción adecuada de calcio, fósforo y vitamina D; anemia por déficit de hierro, vitamina B12, vitamina E y ácido fólico, entre otros.

*La Encuesta de Caracterización Socioeconómica Nacional (CASEN) 2017, reveló que en un 24% de los hogares encuestados se experimentó alguna forma de inseguridad alimentaria por falta de dinero. En el 9,6% de los casos, un integrante de la familia tuvo que dejar alguna comida, mientras que un 7,4% tuvo a una persona que sintió hambre o no comió nada.*

Frente a este escenario es recomendable tener una alimentación variada y saludable ya que garantiza tener una mayor calidad de vida

**¿Cuáles son los alimentos más importantes en esta etapa de vida?**



Es importante consumir una alimentación balanceada durante este período, privilegiando el consumo de:

- Preferir el pescado, pavo, pollo o carnes rojas sin grasa.
- Comer legumbres y granos enteros.
- Productos lácteos bajos en grasa como leche o Yugurt, según la tolerancia de cada uno.
- Prefiera las carnes blancas (pavo, pollo o pescado) ya que son más bajas en grasa que las carnes rojas.
- Aumente la ingesta de calcio a través de productos lácteos, de preferencia descremados para prevenir la osteoporosis.
- Incremente la ingesta de frutas, verduras y legumbres ya que así incrementa el consumo de fibra que favorece la digestión y contienen un alto valor vitamínico y de nutrientes indispensables para el buen funcionamiento del organismo.

- Consumir carbohidratos complejos (cereales integrales), frutos secos (nueces, maní, almendra, pistachos, avellanas).
- Consuma diferentes tipos de alimentos a lo largo del día para tener todos sus requerimientos nutricionales completos.
- Pensando en esta época del año, se recomienda incorporar alimentos “que liberan calor para aumentar la temperatura corporal”, todos aquellos de mayor densidad energética, como las proteínas de alto valor biológico como el huevo o la carne de menor valor biológico como leguminosas.
- Consumir de 2 a 3 litros de líquido al día (agua, jugos, sopas, aguas de hierbas, etc.), preferentemente antes de las 18:00 horas para no tener que interrumpir el sueño.

**“Alimentos recomendables que debe contener su dieta diaria”**

**¿ QUÉ GRUPOS DE ALIMENTOS DEBE CONTENER?**

	<b>ENERGETICOS (grasas y carbohidratos)</b> • Que proveen de fuerza para realizar las distintas actividades.
	<b>FORMADORES (proteínas)</b> • Que favorecen el crecimiento y desarrollo óptimo.
	<b>REGULADORES (vitaminas y minerales)</b> • Indispensables para la protección del organismo
	<b>LIQUIDOS</b> Que garanticen una adecuada hidratación.

## RECOMENDACIONES A CONSIDERAR POR CONSUMO DE ALIMENTOS NO SALUDABLES PARA LA SALUD



- Modere el consumo de sal para prevenir la hipertensión. Muchos alimentos envasados contienen un exceso de sal.
- Modere el consumo de azúcar para prevenir la diabetes y no subir de peso.
- Disminuya el consumo de grasa (carne roja, vísceras, mariscos, frituras, leche entera) para evitar un incremento del colesterol y prevenir la arteriosclerosis.
- No omita comidas. Coma siempre a las mismas horas. Esto favorece mantener un nivel de azúcar adecuado y no sufrir fatigas. Omitir comidas no es saludable para el organismo.
- Mastique bien los alimentos.
- Comer lento favorece la digestión y permite que la persona no coma de más.
- Mantenga la espalda derecha al comer. Favorece la digestión.
- Modere el consumo de bebidas cola, té o café. Estos se deben administrar en pequeñas cantidades. Tienen un efecto diurético.
- Evite leer o ver televisión mientras come y haga de las horas de comida un momento agradable. Esto permite el desarrollo de sentimientos positivos y el logro de una mejor digestión. Concéntrese en disfrutar la comida.

- Realice actividad física acorde a sus capacidades particulares. Recomendable es la práctica de yoga o de pilates, ya que permiten trabajar la correcta respiración, posturas que relajan el cuello, espalda, dolores de cadera, entre otros beneficios.



- Debido a la contingencia por la pandemia Covid-19, se recomienda practicar actividades que permitan distraer la atención de esta situación, tales como la lectura, pintura, escritura, escuchar música, disfrutar de una película de su preferencia, etc.



***También puede pedir información en su consultorio más cercano según sea su necesidad y sean estos derivados y resueltos por un profesional en forma clara y oportuna.***

- **Si quiere interiorizarse más sobre los temas abordados, visite los siguientes sitios web:**

[www.adultomayor.uc.cl](http://www.adultomayor.uc.cl)

[http://adultomayor.uc.cl/docs/autocuidado\\_salud.pdf](http://adultomayor.uc.cl/docs/autocuidado_salud.pdf)

<https://www.socgeriatria.cl>

<http://www.ipsuss.cl/ipsuss/actualidad/alimentacion-en-la-tercera-edad-cual-es-la-dieta-ideal/2016-12-12/112126.html>

<https://www.minsal.cl/salud-del-adulto-mayor/>

<https://inta.cl/wp-content/uploads/2018/03/guia-para-una-vida-saludable.pdf>

[https://inta.cl/wp-content/uploads/2018/05/Adulto\\_Mayor.pdf](https://inta.cl/wp-content/uploads/2018/05/Adulto_Mayor.pdf)