



Fecha: 12/02/2017
 Fuente: AUSTRAL DE (VALDIVIA-CHILE)
 Pag: 8
 Art: 2

Título: CUIDADAS EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS

Tamaño: 5,3x38,3
 Cm2: 203,8

Tiraje: 6.633
 Lectoría: Sin Datos
 Estimación: No Definido

O

Opinión

Massiel Salazar
 Directora
 Nutrición y Dietética
 Santo Tomás.

Cuidados en el consumo de alimentos

La alimentación en los adultos mayores debe adaptarse a sus necesidades nutricionales, las que varían en función del sexo, actividad física, tratamientos médicos y enfermedades. Es así como el verdadero equilibrio dietético se alcanza cuando se combina una dieta saludable junto a actividad física regular, acorde siempre a las posibilidades de cada persona y que normalmente puede consistir en paseos de 25 a 30 minutos, dos veces al día, a un bajo ritmo cardiovascular.

Por otro lado, la soledad, la discapacidad, la pérdida de visión y las enfermedades, junto a la ingesta de medicamentos, los malos hábitos alimentarios (dietas monótonas y alimentos procesados), dificultad de acceso a los alimentos y a su elaboración, problemas de inapetencia, dificultades en la absorción de nutrientes son factores de riesgo que pueden provocar una malnutrición. Asimismo muchos de los medicamentos usualmente consumidos por nuestros adultos mayores provocan pérdida de peso y les hacen inapetentes: diuréticos, diltiazén, digoxina etc. Los adultos mayores sanos en general pueden digerir la mayor parte de los alimentos, sin embargo, presentan una disminución cuantitativa y cualitativa de las secreciones digestivas y de la actividad enzimática, motivo por el que no toleran bien las ingestas abundantes y preparaciones culinarias complejas. De acuerdo a esto se recomienda evitar alimentos fritos y salsas muy condimentadas, y preferir cocciones hervidas y a la plancha, y de textura blanda. Es muy importante controlar también el consumo de sal (por debajo de 6 g/día), las especias y los condimentos. El uso de hierbas aromáticas puede mejorar el olor y sabor de los alimentos, haciéndolos más apetitosos. Es muy importante además que se les inste a beber agua aunque no tengan ganas, ya que tienen disminuida la percepción de sed, y en general se recomienda una ingesta de 2.5 litros/ día para prevenir la deshidratación. ☞