

Consejos de estilo de vida y dieta saludable

Conforme nos vamos haciendo mayores se producen una serie de cambios que pueden provocar una disminución en la cantidad de alimentos que comemos y por consiguiente una reducción de peso, pudiendo desencadenar un desequilibrio nutricional, y como consecuencia un estado de riesgo de desnutrición o desnutrición, que si se mantiene en el

tiempo, se puede traducir en un deterioro de la salud (disminución de nuestras defensas, problemas músculo-esqueléticos y de memoria, reducción del efecto de los medicamentos, etc...). Todo esto provoca una reducción de la calidad de vida, pudiendo llegar incluso a la hospitalización con las graves consecuencias que esto puede tener.

¿Qué debemos hacer para reducir esta situación?



Mantener una alimentación variada, equilibrada y suficiente, rica en verduras, legumbres, semillas, frutas, carnes y pescado de temporada.



Disminuir los productos procesados, azúcares y grasas sólidas



Comer todos los días proteínas. Esta está presente, sobre todo, en la carne, pescado, huevo y legumbres.



Realizar ejercicio físico moderado todos los días, si puede ser al aire libre (mejora la absorción de vitamina D) y mejor en compañía de otras personas para fomentar el contacto social, como andar, bailar, nadar; **esta práctica junto con el consumo adecuado de proteína ayuda a mantener fuerte el músculo.**



Consumir verduras, hortalizas y frutas tanto en la comida como en la cena, ya que proporcionan fibra, vitaminas y minerales muy necesarios para nuestras defensas y para combatir el estreñimiento.



Variar el menú para no aburrirnos de la comida y hacerlo más apetecible.



Dividir la comida ingerida al día en varias tomas; así conseguiremos ingerir todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita, con comidas menos pesadas que nos permiten hacer mejor la digestión.



Beber agua en cantidad suficiente, aproximadamente 1,5 litros al día y también **caldos e infusiones.**



Consultar con su médico y/o farmacéutico para que le pueda realizar una valoración de su estado nutricional.

Consejos y pautas sobre cocinado y enriquecimiento de los alimentos



Cocinar las verduras al vapor, asadas o hervidas con poca agua.



Cocinar las carnes y pescados principalmente a la plancha y al horno.



Si tiene problemas para masticar opte por consumir las verduras y legumbres en purés o cremas, la carne picada en forma de albóndigas, hamburguesas o croquetas, la fruta blanda, en forma de compota o en macedonia con líquido para ablandar y facilitar su masticación. Considere el uso de gelatinas.



Añadir claras de huevo cocinadas, tortillas, leche, quesos, nata, aceite de oliva a purés, sopas y salsas.

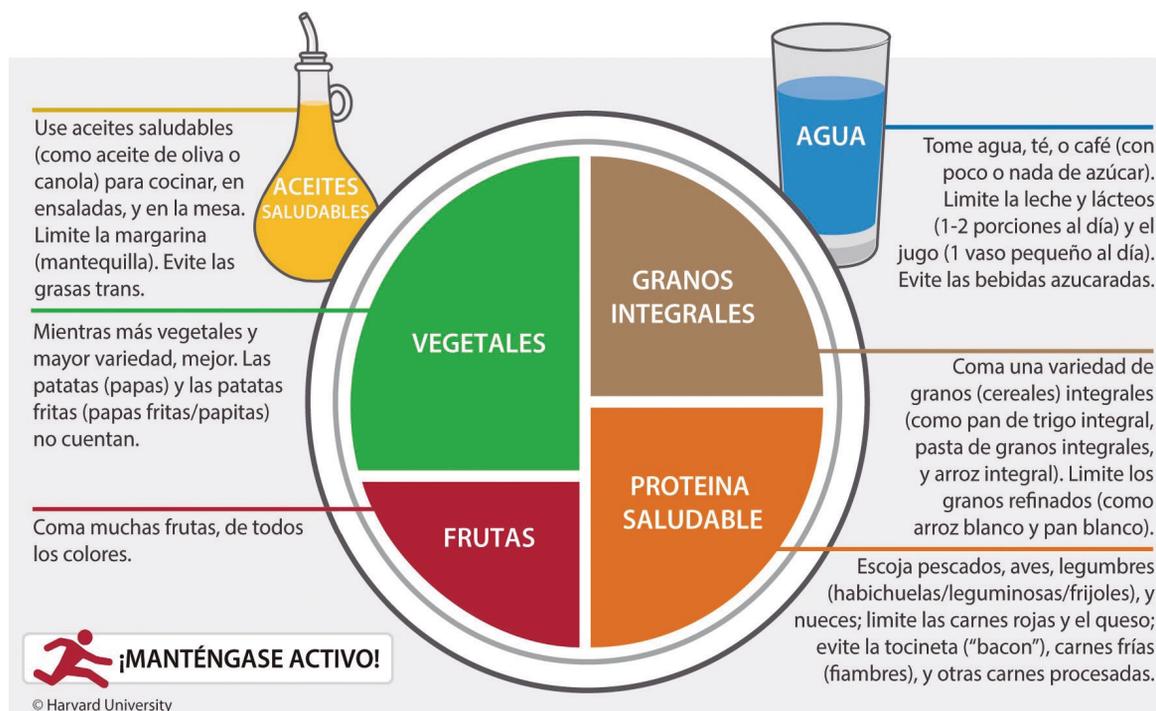


Añadir frutos secos picados a las comidas.



En algunas ocasiones es necesario complementar la alimentación con suplementos nutricionales. Consulte a su médico y/o farmacéutico.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



"Derechos de autor © 2011 Universidad de Harvard. Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org> y Publicaciones de Salud de Harvard, health.harvard.edu."



**FRESENIUS
KABI**

caring for life



FUNDACIÓN SEFAC
Farmacéuticos por tu salud