

Comida Saludable para las Personas de Mayor Edad

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



Agua y Fibra

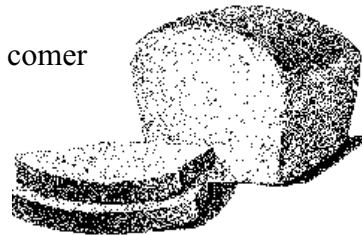
- **El Agua** es más importante para la vida que la comida. La falta de agua puede resultar en la muerte antes que la falta de alimentos. La sensación de tener sed tiende a disminuir con la edad. Como resultado, muchos adultos mayores llegan a deshidratarse. Los adultos necesitan al menos 6 a 8 vasos de agua cada día. El agua se puede tomar de diferentes formas, como jugo de frutas, leche, sopas, café, té y refrescos. Debido a que la cafeína puede causar pérdida de agua se recomienda líquidos descafeinados.



- Si un adulto de mayor edad está postrado en la cama o está obligado a usar silla de ruedas, puede ser una dificultad para él alcanzar los líquidos. Mantenga los líquidos cerca en un jarro o vaso para animarlo a ingerir líquidos. Si una persona está muy débil se puede usar un vaso pequeño o un popote para hacer la toma de líquidos más fácil.

- **La fibra** viene en dos tipos básicos, las fibras solubles y las insolubles. Ambos tipos de fibras son importantes para una buena salud. La fibra alimenticia es beneficiosa para muchas condiciones de salud como el estreñimiento, diarrea, diverticulitis, enfermedades cardiovasculares, cáncer de colon y diabetes. Sin embargo la fibra alimenticia es sólo uno de los factores implicados en estas condiciones.

- Los alimentos son la mejor manera de aumentar el consumo de fibra. Los alimentos que son fuente de fibra son: frutas, vegetales, panes y cereales de grano entero, frijoles y chícharos secos, nueces y semillas. El cocinar, procesar y remover los cáscaras (pellejos) pueden disminuir la fibra de los alimentos. El Instituto Americano de Cáncer recomienda comer de 20 a 30 gramos de fibra alimenticia cada día.



- Es importante incrementar la fibra en la dieta lentamente. Un incremento muy rápido en la fibra puede causar indigestión y producción de gas. Ya que las fibras absorben agua, es también importante tomar muchos líquidos cuando se incrementa la fibra alimenticia. Los adultos de mayor edad deberían consultar a su médico antes de aumentar la fibra alimenticia. Puede que sea necesario limitar la ingestión de fibra alimenticia en los adultos de mayor edad que tengan ciertos problemas médicos.

Lecturas Recomendadas:

Oklahoma State University Extension Fact Sheets:

T-3138, *Dietary Fiber*

T-3149, *Nutrition in Later Years*

Bibliografía:

Schlenker, E.D. (1993) *Nutrition In Aging*, 2nd Ed. St. Louis, MO: Mosby Year Book Inc.

Ahmed, F.E. (1992) *Effect of nutrition on health of the elderly*. J Am. Diet. Assoc. 92: 1102-1108.



OKLAHOMA STATE UNIVERSITY
Llevando la Universidad a Usted

Para mayor información, consulte en su Condado con el Centro de Extensión de la OSU.



Elaborado por: Janice R. Hermann,
PhD, M.S., R.D./L.D.,
Nutrition Education Specialist

Editor: Mely Jimenez

Traducido por: Perla E. Encarnación A.

Formateado por: Ursula Blanchard

Este material esta respaldado por el Programa de Oklahoma Nutrition Education (ONE) a través del Departamento de Human Services Food Stamp Program de Oklahoma. La serie original fue apoyada por el Servicio de Extensión del Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos , bajo un proyecto especial con número 93-ENED-17513.

Oklahoma State University, in compliance with Title VI and VII of the Civil Rights Act of 1964, Executive Order 11246 as amended, Title IX of the Education Amendments of 1972, Americans with Disabilities Act of 1990, and other federal laws and regulations, does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, disability, or status as a veteran in any of its policies, practices or procedures. This includes but is not limited to admissions, employment, financial aid, and educational services. Issued in furtherance of Cooperative Extension work, acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture, Sam E. Curl, Director of Oklahoma Cooperative Extension Service, Oklahoma State University, Stillwater, Oklahoma. This publication is printed and issued by Oklahoma State University as authorized by the Dean of the Division of Agricultural Sciences and Natural Resources and has been prepared and distributed at a cost of \$68.16 for 500 copies. 0301 UB.