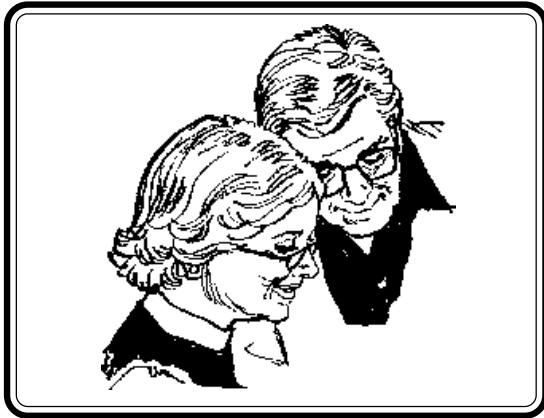


Comida Saludable para las Personas de Mayor Edad

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



Factores que Afectan la Ingestión de Alimentos

Cambios Físicos

La disminución del gusto o del olfato puede disminuir su propio apetito por los alimentos. Las medicinas pueden interferir con el sabor de los alimentos.

La disminución de la vista puede hacer que el ir de compras, el cocinar o el comer sea más difícil.

La disminución en la producción de saliva puede dificultar el tragar. Además, una **reducción en el ácido del estómago** causa un descenso de la digestión y una sensación de indigestión. Un **decremento en las enzimas digestivas** puede disminuir la tolerancia a alimentos altos en grasas y alimentos lácteos.

La pérdida de los dientes puede hacer difícil el comer o masticar algunos alimentos. Para algunas personas es difícil el adaptarse a las dentaduras postizas. El comer alimentos suaves o limitarse en la ingestión de comida puede conducir a una dieta pobre.

La disminución en el tono muscular y la coordinación puede hacer más difícil el tragar y ocasionar que el movimiento de la comida a través del intestino sea más lento. Estos cambios causan estreñimiento; una dieta bien balanceada, un consumo adecuado de fibra y líquidos así como el ejercicio pueden ayudar.

La reducción en las fuerzas y la energía hacen que sea más complicado el comprar alimentos, cargar los comestibles, escoger una variedad de alimentos y preparar las comidas. Conserve una reserva de alimentos a la mano para los días en que este enfermo(a) o cuando el clima sea malo. **Los alimentos que puede tener a la mano abarcan:** *atún en agua, carne enlatada, frijoles secos, frutas secas o enlatadas, vegetales enlatados o congelados, leche sin grasa en polvo, cereales listos para comer, arroz, pasta, crackes y comida preparada como mezclas de macarrones y queso, sopas enlatadas con bajo contenido de sodio, mezclas de púdines, mezclas de sopa seca, crema de cacahuete y gelatina.*



Cambios Emocionales y Sociales

La soledad es un problema de muchos adultos de mayor edad lo cual puede disminuir su propio apetito y los puede conducir a consumir alimentos monótonos (invariables), a picar alimentos (para sólo tener un tentempié) o a comer alimentos de fácil preparación, baratos y suaves (blandos). Semejantes hábitos alimenticios pueden conducir a una dieta pobre. Los programas para los ciudadanos de la tercera edad, las iglesias y otros grupos de la comunidad ofrecen alimentos, compañerismo y transportación lo cual puede ayudar con la ingestión de alimentos.

Lecturas Recomendadas:

Oklahoma State University Extension Fact Sheets:

T-3127, *Making Work in the Kitchen Less Physically Strenuous*

T-3130, *Overcoming Problems in the Kitchen for People with Special Needs*

T-3148, *Food Intake in Later Years*

Bibliografía:

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

Aging. In: The Surgeon General's Report on Nutrition and Health. pp 595-627. United States Department of Health and Human Services. Public Health Service Publication Number 88-50210, 1988.



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.