

Recomendaciones nutricionales en el anciano sano

Grupo 3

7 de Septiembre del 2004





- Requerimientos no es lo mismo que recomendaciones.
- Los requerimientos ya fueron visto en las sesiones anteriores.
- Las recomendaciones son las medidas generales y específicas para alcanzar una salud nutricional adecuada para cubrir requerimientos energéticos y nutrimentales adecuándose a las necesidades individuales.



- Las recomendaciones se basan en nutrientes específicos.
- Deberían ser basadas más allá de los nutrientes.
 - Producción
 - Preparación
 - Procesamiento
 - Elaboración



Recomendaciones Generales

- RESPETAR EN LO POSIBLE HÁBITOS ALIMENTICIOS ADQUIRIDOS A TRAVÉS DE LA VIDA.
- Grado de actividad y posibilidad de mantenerlo en algun nivel.
- Vigilar el sobrepeso y frenar la obesidad.
- Mantener el apetito (Incrementar la socialización, variabilidad y apariencia de alimentos, etc.).
- Estar alerta a la desnutrición.



Recomendaciones Generales

- Horario, tiempo y frecuencia de las comidas.
- Comenzar con entradas y platos de vegetales.
- Considerar la digestibilidad de los alimentos para mejorar la capacidad de absorción de nutrientes.
- Educación al paciente, familia, comunidad y al equipo de salud.
- Disfrutar de la vida y de la comida.



Recomendaciones específicas

- Seleccionar alimentos densos en nutrientes.
(Pescado, carne magra, soya, cereales, etc.)
- Seleccionar aceites líquidos con alto contenido de OMEGA 3.
- Alentar a la industria alimenticia para elaboración de alimentos balanceadas.
- Ingesta regular de líquidos y alimentos con alto contenido agua.



Recomendaciones específicas

- Valoración, seguimiento y supervisión para cada caso.
 - Paciente institucionalizado
 - Paciente en domicilio
- Políticas adecuadas a la población