

## INFORMACIÓN DE CÓMO PREVENIR LA MALNUTRICIÓN

Saber lo importante que es la nutrición y tener unos correctos hábitos alimentarios nos ayudan a mantener nuestra salud en buen estado, a prevenir la aparición de enfermedades y a controlarlas, sobre todo en las personas mayores de 65 años.

### Hay que alimentarse bien

Siguiendo unos consejos sobre alimentación equilibrada y haciendo algo de ejercicio soy capaz de mantener un estupendo estado físico y anímico. Comer bueno, comer bien, merece la pena.

### Hay que cuidarse. Vigila tu alimentación

Debemos VIGILAR el RIESGO DE MALNUTRICIÓN, por exceso o por defecto, y también los estados carenciales de vitaminas o minerales, que a veces surgen como consecuencia de dietas no vigiladas.

- El buen estado nutricional posibilita la realización de EJERCICIO FÍSICO. Ambos nos ayudan a mantenernos en forma y sanos.
- Nuestro gusto y olfato pueden haber cambiado con la edad, pero hay que procurar mantener la afición a la buena comida.
- Ve al DENTISTA periódicamente para prevenir problemas al masticar.... Y al sonreír.
- Procura comer adecuadamente, incluso cuando pierdes el apetito por algún resfriado, y tampoco te olvides de BEBER AGUA.
- A veces, cocinar es una tarea aburrida, pero proponte hacerla divertida, con nuevas recetas y COMIDAS ENTRE AMIGOS.
- IR AL MERCADO puede ser divertido. Buscar las frutas más frescas, el pescado del día y la mejor relación calidad-precio, puede entretener algunas de tus mañanas.
- Ten CUIDADO CON EL ALCOHOL.

### ¿Tengo un buen estado nutricional?

La relación de nuestro peso respecto a nuestra altura es el índice de masa corporal, que indica si tenemos un buen estado nutricional.

Una vez al año, visita a tu médico para que te PESEN Y TALLEN.

## ¿Cómo sé si tengo riesgo de estar malnutrido?

Responde a las siguientes preguntas marcando sí o no y suma los puntos.

|   | SÍ | NO |
|---|----|----|
| ¿He cambiado mi dieta por enfermedad?.....                    | 2  | 0  |
| ¿Como menos de dos veces al día?.....                         | 3  | 0  |
| ¿Tomo poca fruta, vegetales o lácteos?.....                   | 2  | 0  |
| ¿Bebo tres o más dosis de alcohol al día?.....                | 2  | 0  |
| ¿Tengo problemas dentales que me hacen difícil comer?.....    | 2  | 0  |
| ¿Me falta alguna vez dinero para comprar comida?.....         | 4  | 0  |
| ¿Como solo la mayoría de las veces?.....                      | 1  | 0  |
| ¿Tomo más de tres medicamentos al día?.....                   | 1  | 0  |
| ¿He ganado o perdido 5 kilos en los últimos cinco meses?..... | 2  | 0  |
| ¿Tengo dificultad para comprar, cocinar o comer?.....         | 2  | 0  |

Si tu resultado total está entre 0 y 2 puntos: Tienes un buen estado nutricional.

Si has sacado entre 3 y 5 puntos: Tienes un riesgo moderado de malnutrición.

Si tienes 6 o más puntos: Sufres un alto riesgo de malnutrición.

## Qué comer

- La alimentación más saludable es la rica en FRUTAS, VERDURAS y LEGUMBRES, con mayor proporción de pescado que de carne y ESCASA EN GRASAS.
- Es mejor hacer CINCO COMIDAS PEQUEÑAS.
- La digestión quema calorías.
- Hay que BEBER AGUA, incluso si no se tiene sensación de sed.
- Debes evitar factores de riesgo como:
  - OBESIDAD (di no a muchas calorías y sí al ejercicio).
  - HIPERTENSIÓN (modera el consumo de sal).
  - COLESTEROL (no a las grasas saturadas de origen animal).
  - DIABETES (evita el consumo de azúcares simples como el del azúcar común y la bollería).
- NO HAGAS DIETAS por tu cuenta. Consulta a tu médico.
- Confía en que puedes beneficiarte mucho con el control dietético. No es tarde.