

# NUTRITION TO GO

## ¿Está Usted Comiendo Suficiente?

### ¿Qué es la malnutrición?

Malnutrición significa que una persona no come lo suficiente o no está comiendo la cantidad correcta de alimentos saludables. Una persona que tiene malnutrición puede estar haciéndole falta algunas partes importantes de una dieta saludable, como proteína o ciertas vitaminas.



### ¿Qué causa la malnutrición?

Al envejecer, sus necesidades nutricionales pueden cambiar. Puede haber cambios a su sentido del gusto o sentido del olfato y también puede tener más dificultad para masticar o tragar alimentos. Además, gente con enfermedades crónicas (como diabetes o enfermedad del corazón) están en un riesgo más alto para la malnutrición. Si toma medicamentos, ciertos pueden hacerlo sentir con menos hambre, entonces podría comer menos.



### ¿Cuáles son los efectos secundarios?

- Pérdida de peso
- Cansancio
- Pérdida de músculo o debilidad
- Más probabilidad de caídas y huesos rotos
- Depresión
- Problemas con la memoria
- Sistema inmune débil—haciéndolo más difícil de luchar contra infecciones
- Riesgo de enfermarse más de otras enfermedades

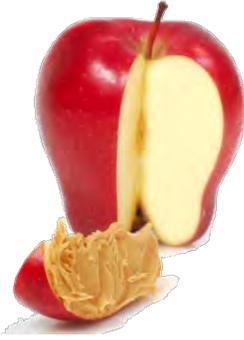


### ¿Por qué es importante no saltarse las comidas?

Consumir comidas pequeñas frecuentemente y meriendas saludables es importante para prevenir la malnutrición. Si no come lo suficiente le puede hacer falta nutrientes importantes como el calcio, vitamina D, magnesio, vitamina C, vitamina E y vitamina B6.

# 6 Consejos de Cómo Prevenir la Malnutrición:

- 1) **Elija alimentos más saludables**—elija alimentos al horno en vez de fritos e incluya más frutas y vegetales en su dieta.



- 2) **Meriende inteligentemente**—trate de incluir meriendas altas en proteína y grasas saludables, como galletas integrales con queso bajo en grasa o mantequilla de maní con unas rebanadas de manzana.



- 3) **Aumente el sabor**—¡agregue hierbas o especias a su comida favorita para hacer la receta aun más sabrosa!



- 4) **Considere los suplementos**—si no está comiendo lo suficiente, es posible que necesita más nutrición en la forma de suplementos. Hable con su doctor o dietista.

- 5) **Manténgase activo**—tan solo una caminata corta cada día puede hacerle sentir con más hambre a la hora de comer.



- 6) **Manténgase social**—sea social y comparta una comida con otros en su comunidad.