

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.