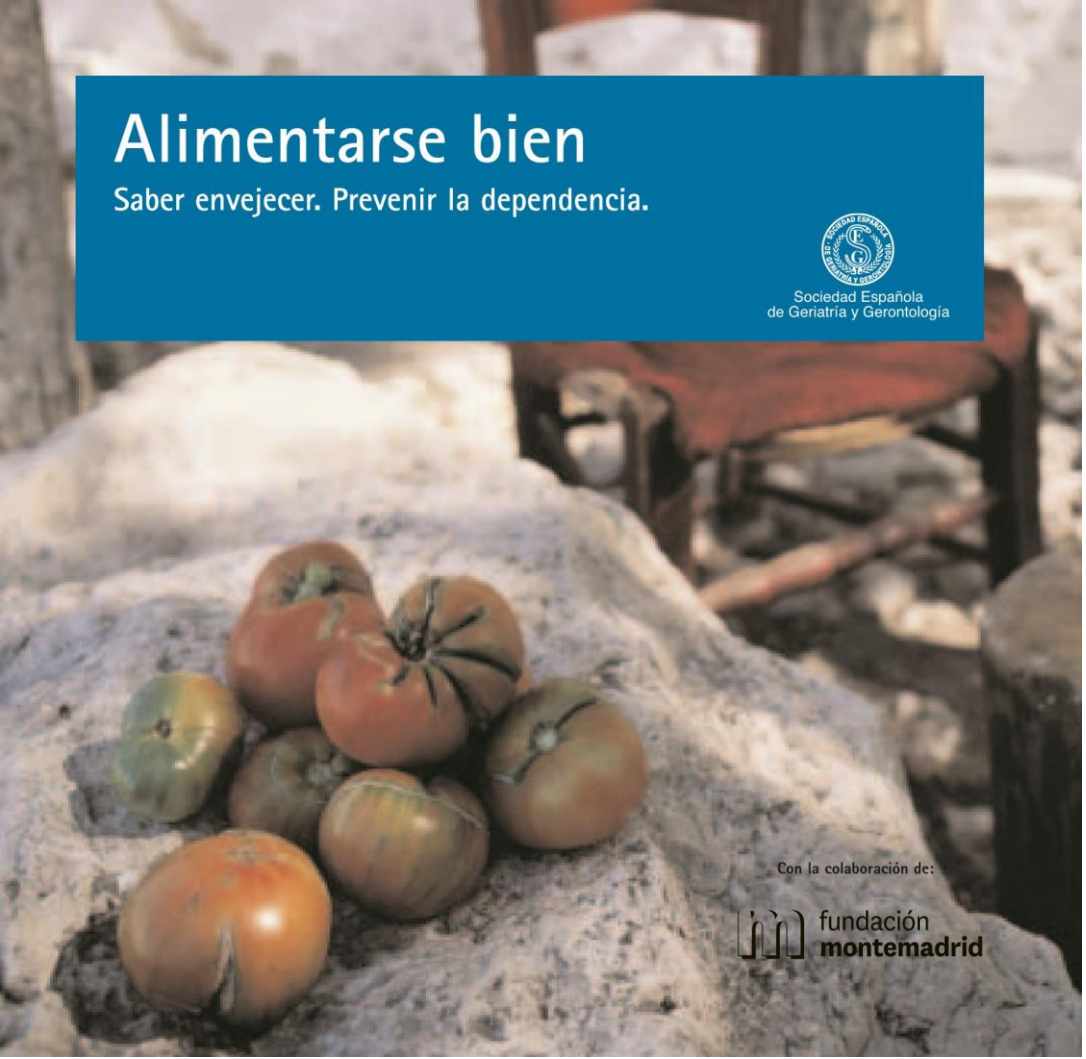

Alimentarse bien

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

Sociedad Española
de Geriatría y Gerontología

Con la colaboración de:

fundación
montemadrid

Hay que alimentarse bien.
Eres capaz, merece la pena.

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.

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.

En este folleto encontrarás ideas sobre lo siguiente:

1 Hay que cuidarse. Vigila tu alimentación
2 ¿Tengo un buen estado nutricional?
3 Qué comer
4 Todo depende de tu actitud

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.**
  Su consumo excesivo no es bueno para tí.

¿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.

Todo depende de tu actitud

- Valora el beneficio, piensa en el presente y en el futuro.
- Incorpora todo lo aprendido a lo cotidiano.
  PLANIFICA LAS COMIDAS siguiendo el consejo de los expertos.
- No olvides HACER EJERCICIO.
- Visita al DENTISTA periódicamente.
- La comida puede ser un agradable ACTO SOCIAL.
  ¡Invita a comer en casa a tus amigos!

Alimentarse bien es garantía de salud y buen estado físico.
¡Buen provecho!

Convéncete. Eres capaz de hacerlo.

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

- ¡Cómo nos cambian los años!
- Controla tu salud
- Alimentarse bien
- Prevenir las caídas
- Buenas relaciones
- Mujeres
- Hombres
- Ejercicio físico
- Cuidar mi casa
- Aprender

Con la colaboración de la Organización Mundial de la Salud.
Programa de Envejecimiento y Curso de la Vida.

Diseño:www.tumbao.ws