Ancianos que viven solos, más propensos a la desnutrición

Está comprobado que un adulto mayor que come acompañado, tiene mejores beneficios en su alimentación

Vitaminas A, B y B12, ácido fólico, calcio, magnesio, zinc, hierro y sodio, diariamente deben ser ingeridos por las personas de la tercera edad, con el fin de conservar su salud y evitar enfermedades.

Ana Venegas Ortega, nutrióloga del Hospital Civil “Juan I. Menchaca”, recomienda incluir en el plan de alimentación los hidratos de carbono, grasas, fibra y las proteínas, nutrimentos primordiales en esta etapa.

Está comprobado que un adulto mayor que come acompañado, tiene mejores beneficios en su alimentación, ya que come alimentos más nutritivos y en mayor cantidad. Por el contrario, si el paciente vive y acostumbra comer solo (principalmente los hombres), comienzan a dejar de comer, lo cual puede provocar problemas de desnutrición severa. Por lo tanto, vivir solo es uno de los principales factores de riesgo de malnutrición.

“Llegan a una edad en la que los pacientes dependientes se vuelven más independientes. Tienen depresión, tal vez se quedan viudos o viudas, se aíslan socialmente porque sus actividades cotidianas no las hacen igual. Empiezan a depender económicamente y el paciente tiene un decaimiento”.

La especialista adscrita al Departamento de nutrición y dietética, del nosocomio, dijo que un adulto mayor hombre debe ingerir aproximadamente dos mil 300 calorías diarias, mientras que una mujer, alrededor de mil 900. Sin embargo, la dieta dependerá de las características del paciente.

“Es muy importante que un plan de alimentación sea una dieta variada, la cual incluya frutas, verduras, carnes como pollo, pescado y rojas. Debe incluir leche, huevo, cereales, tortilla, pan blanco o integral, arroz y salvado. Lo ideal es todo tipo de alimentos, para que incluya todo tipo de vitaminas y minerales esenciales y necesarias a esta edad”, explicó la nutrióloga.

Venegas Ortega dijo que los suplementos alimenticios son recomendables para aquellos pacientes que están desdentados o que no pueden comer alimentos sólidos.

La especialista resaltó la importancia de que los familiares estén al pendiente del adulto mayor, tanto para cuidar su alimentación, como para alentar su estado de ánimo.

Guadalajara, Jal., 18 de junio de 2008

Texto: Wendy Aceves

Fotografía: Internet

Edición de noticias: LCC Lupita Cárdenas Cuevas

Etiquetas:

[Adultos Mayores](#) [1]

[Alimentos](#) [2]

[Hospital Civil](#) [3]

[Nutrición](#) [4]

[Opinión](#) [5]

[Salud](#) [6]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/ancianos-que-viven-solos-mas-propensos-la-desnutricion>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/adultos-mayores>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/alimentos>

[3] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/hospital-civil>

[4] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/nutricion>

[5] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/opinion>

[6] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/salud>