



DETERMINE YOUR NUTRITIONAL HEALTH HANDOUT

Date: _____

Score: _____

If your Nutritional Health Score is:

- 0 – 2 **Good!** Recheck your Nutritional Health Score in six months.
- 3 – 5 **You are at moderate nutritional risk.** See what can be done to improve your eating habits and lifestyle. Your senior nutrition program, area agency on aging, senior citizens center, county extension agent or health department may be able to help. Recheck your Nutritional Health Score in three months.
- 6 or more **You are at high nutritional risk.** The next time you see your doctor, dietitian or social service professional, talk with them about any problems you may have. Ask for help to improve your nutritional health.

The Determine Your Nutritional Health Checklist is based upon the warning signs described below. Use the first letters of the word **DETERMINE** to remind you of the warning signs.

Disease

Any disease, illness or chronic condition that causes you to change the way you eat, or makes it hard for you to eat, puts your nutritional health at risk.

Eating Poorly

Eating too little and eating too much both lead to poor health. Eating the same foods day after day or not eating fruit, vegetables, and milk products daily will also cause poor nutritional health.

Tooth Loss/Mouth Pain

A healthy mouth, teeth and gums are needed to eat. Missing, loose or rotten teeth or dentures that don't fit well, or cause mouth sores, make it hard to eat.

Economic Hardship

Having less, or choosing to spend less, than \$25 - \$30 per week for food makes it very hard to get the foods you need to stay healthy.

Reduced Social Contact

Being with people daily has a positive effect on morale, well-being and eating.

Multiple Medicines

The more medicines you take, the greater the chance for side effects such as increased or decreased appetite, change in taste, constipation, weakness, drowsiness, diarrhea, nausea, and other side effects. Vitamins or minerals when taken in large doses act like drugs and can cause harm. Alert your doctor to everything you take.

Involutionary Weight Loss/Gain

Losing or gaining a lot of weight when you are not trying to do so is an important warning sign that must not be ignored. Being overweight or underweight also increases your chance of poor health.

Needs Assistance in Self Care

Although most older adults are able to eat, one of every five has trouble walking, shopping, and buying and cooking food as they get older.

Elder Years Above Age 80

Most older adults lead full and productive lives. But as age increases, risk of frailty and health problems increase.

The Nutrition Screening Initiative • 1010 Wisconsin Avenue, NW • Suite 800 • Washington, DC 20007
The Nutrition Screening Initiative is funded in part by a grant from Ross Products Division of Abbott Laboratories, Inc.



HOJA INFORMATIVA DE DETERMINACIÓN DE SU SALUD

Fecha: _____

Puntaje: _____

Si su puntaje de salud nutricional es:

- 0 - 2 **¡Muy bien!** Vuelva a revisar su puntaje de salud nutricional en seis meses.
- 3 - 5 **Usted corre un riesgo nutricional moderado.** Vea qué se puede hacer para mejorar los hábitos de alimentación y el estilo de vida. El programa de nutrición para adultos mayores, la agencia del área para adultos mayores, el centro para adultos mayores, el agente de extensión del condado o el departamento de salud quizás le puedan ayudar. Vuelva a revisar su puntaje de salud nutricional dentro de tres meses.
- 6 ó más **Usted corre un riesgo nutricional alto.** La próxima vez que vea al doctor, al nutricionista o a un profesional de servicios sociales, hable con ellos sobre cualquier problema que tenga. Pida ayuda para mejorar su salud nutricional.

La lista de Determinación de su salud nutricional se basa en las señales de advertencia descritas a continuación.

Enfermedad

Cualquier enfermedad, padecimiento o estado crónico que hace que cambie su manera de comer, o le ocasione dificultad para comer, pone en riesgo su salud nutricional.

Mala alimentación

Tanto comer muy poco como comer demasiado pueden llevar a la mala salud. Comer los mismos alimentos día tras día o no comer frutas, verduras y productos lácteos todos los días también llevará a la mala salud nutricional.

Pérdida de dientes y dolor de la boca

Para comer se necesita tener una boca, unos dientes y unas encías sanas. La falta de dientes, los dientes sueltos o podridos o la dentadura postiza que no le queda bien o que le causa heridas en la boca ocasionan dificultad para comer.

Problemas económicos

Tener menos de \$25 a \$30 por semana para gastar en comida, o decidir gastar menos, le dificulta obtener los alimentos que necesita para mantenerse sano.

Contacto social reducido

Estar con otras personas todos los días tiene un efecto positivo sobre la moral, el bienestar y la alimentación.

Medicamentos múltiples

Entre más medicamentos tome, mayor probabilidad hay de sufrir efectos secundarios, como cambios en el apetito o del sabor, estreñimiento, debilidad, somnolencia, diarrea, náusea y otros efectos secundarios. Las vitaminas o los minerales, cuando se toman en dosis grandes, actúan como medicamentos o drogas y pueden causar daño. Avísele al doctor sobre todo lo que toma.

Aumento o reducción de peso involuntarios

Bajar o aumentar mucho de peso cuando no es su intención hacerlo es una importante señal de advertencia que no debe pasarse por alto. Tener exceso de peso o pesar menos de lo normal también aumenta sus probabilidades de tener mala salud.

Necesidad de ayuda para cuidarse

Aunque la mayoría de los adultos mayores puede comer, uno de cada cinco tiene problemas para caminar, hacer compras y preparar los alimentos al ir envejeciendo.

Personas mayores de 80 años

La mayoría de los adultos mayores lleva una vida llena y productiva. Sin embargo, con los años, el riesgo de fragilidad y de sufrir problemas de salud aumenta.