

¡La buena nutrición es para todas las edades!

Una nutrición adecuada es importante para envejecer y mantenerse con buena salud; sin embargo, al menos uno de cada dos adultos mayores corre el riesgo de tener malnutrición o ya la está padeciendo.¹ La malnutrición es un problema de salud causado ya sea por una deficiencia de nutrientes en la dieta (desnutrición) o por un exceso de nutrientes (sobrealimentación). Cualquier persona, independientemente de su peso, puede tener malnutrición, y esto afectará sin duda a su salud en general. Conocer los factores de riesgo y los signos y síntomas de la malnutrición le ayudará a identificar si usted o un ser querido corre el riesgo de tener malnutrición.

Factores de riesgo de malnutrición

- Inseguridad alimentaria
- Ingresos limitados
- Mala salud dental
- Dificultad para masticar o tragar
- Interacción de medicamentos y efectos secundarios
- Enfermedades crónicas
- Aislamiento social
- Depresión
- Demencia, incluida la enfermedad de Alzheimer
- Falta de movilidad

Signos y síntomas de malnutrición

- Pérdida del apetito
- Pérdida de peso inexplicable o no intencional
- Hinchazón o acumulación de líquido en cualquier parte del cuerpo (también conocida como edema)
- Incapacidad para comer o solo poder comer pequeñas cantidades
- Aumento de la fatiga y debilidad
- Aumento de enfermedades e infecciones
- Irritabilidad o depresión
- Retraso en la curación de heridas
- Pérdida de masa muscular o grasa subcutánea

¹ Defeat Malnutrition - <http://defeatmalnutrition.today/>

Cómo combatir la malnutrición

- Pida a un profesional de la salud que le haga una evaluación de nutrición
- Hable con su médico sobre la conveniencia de tomar suplementos nutricionales
- Infórmese sobre los recursos que le pueden ayudar a alimentarse sanamente
- Platique con su familia y amigos sobre la malnutrición
- Comuníquese con su agencia de área para adultos mayores (AAA) para que lo conecten con los servicios en su zona que le ayuden a mantenerse con buena salud.
- Contacte con las despensas y bancos de alimentos locales y con otros recursos de apoyo a la nutrición
- Promueva la concientización sobre la malnutrición y cómo puede afectar a los adultos mayores

Recursos

Ayuda alimentaria	<ul style="list-style-type: none">• Agencias de área para adultos mayores 800-252-9240• Centros de recursos para adultos mayores y personas con discapacidad 855-937-2372• Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) www.yourtexasbenefits.hhsc.texas.gov/programs/snap• Meals on Wheels Texas www.mealsonwheelstexas.org• Programa de ayuda alimentaria de emergencia (TEFAP) www.fns.usda.gov/tefap/emergency-food-assistance-program-tefap• Programa de nutrición del mercado de agricultores para adultos mayores www.squaremeals.org/Programs/SeniorFarmersMarketNutritionProgram.aspx• Programa suplementario de productos básicos www.squaremeals.org/Programs/CommoditySupplementalFoodProgram.aspx• Feeding America www.feedingamerica.org• Despensas de Texas www.foodpantries.org/st/texas• Buscador de beneficios www.benefits.gov
Nutrition	<ul style="list-style-type: none">• Texercise www.texercise.com• MyPlate www.myplate.gov/older-adults• Instituto Nacional para Adultos Mayores www.nia.nih.gov/health/smart-food-choices-healthy-aging• Consejo Nacional para Adultos Mayores www.ncoa.org/healthy-aging/hunger-and-nutrition
Food Safety	<ul style="list-style-type: none">• U Departamento de Agricultura de los EE. UU. www.usda.gov• Academia de nutrición y dietética www.eatright.org• Texas AgriLife Extension www.agrilifeextension.tamu.edu
Healthy Recipes	<ul style="list-style-type: none">• Dinner Tonight www.dinnertonight.tamu.edu• USDA What's Cooking www.whatscooking.fns.usda.gov

Para más información sobre cómo promover dietas saludables y combatir la malnutrición en los adultos mayores, visite www.defeatmalnutrition.today/