¡Nútrase a cualquier edad!

La buena nutrición es una parte importante de un envejecimiento saludable; sin embargo, la malnutrición es un problema creciente para muchos adultos mayores.

La malnutrición es una deficiencia, exceso o desequilibrio en la ingesta de energía y nutrientes de una persona. La malnutrición puede dar lugar a hospitalizaciones más largas, mayores complicaciones de salud por afecciones como la diabetes o la osteoporosis y tiempos de recuperación más largos después de una enfermedad o una cirugía. Los factores de riesgo y síntomas de malnutrición incluyen una pérdida de peso repentina, debilidad muscular, pérdida del apetito, depresión y otros.

TEXAS Health and Human Services | *Texercise*

20D0459

Cómo prevenir la malnutrición:

- Pida a un profesional de la salud que le haga una evaluación de nutrición
- Lleve una dieta sana y equilibrada
- Tómese los suplementos recomendados por su médico
- Practique ejercicio físico con regularidad
- Use recursos de nutrición suplementaria

Recursos de salud y nutrición

- **Texercicio:** texercise.com
- **Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP):** yourtexasbenefits.hhsc.texas.gov/es/programas/beneficios-del-snap
- **Agencia regional para adultos mayores:** 800-252-9240
- **Centros de recursos para adultos mayores y personas con discapacidad:** 855-937-2372
- **211:** 2-1-1; 211texas.org/
- **Feeding America:** https://www.feedingamerica.org/en-espanol

Proyecto financiado, al menos parcialmente, con fondos federales del Departamento de Agricultura de Estados Unidos. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente la opinión o las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, y la mención de nombres de marcas, productos comerciales u organizaciones no implica el respaldo del Gobierno de los Estados Unidos. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.