TUOPINAS.CL
NOTICIAS REGIÓN DE VALPARAÍSO

1,5 % de los adultos mayores en Chile tienen desnutrición algunos de los factores relacionados serían la perdida de olfato y sabor

El envejecimiento conlleva a una serie de cambios que comprometen el bienestar de los adultos mayores como, por ejemplo: la pérdida del gusto o del olfato, problemas para masticar, deglutir y más, y todos ellos pueden causar una malnutrición al no tratarlo o prevenirlo a tiempo, y sus consecuencias pueden ir desde la discapacidad funcional hasta la muerte.

“La malnutrición se considera un estado nutricional inadecuado que se conoce como «desnutrición proteico-energética o mixta». En el caso de los ancianos, esto deriva en una disminución de nutrientes relevantes, como las vitaminas C, D y A, el ácido fólico, el magnesio, el calcio y el potasio”, desde Clínica Cath, especializada en el cuidado de adultos mayores.

Anuncio Patrocinado

Para prevenir la malnutrición en los adultos mayores hay que realizar van desde la selección adecuada de los alimentos hasta contar con una buena compañía a la hora de comer. Para que las personas mayores sean sanas, se debe seguir una dieta promedio ideal que considere lo siguiente: “un 10 al 15 % de energía a partir de las proteínas, del 30 al 40 % a partir de las grasas y entre el 50 y el 60 % a partir de los carbohidratos”, comenta la especialista. Además, es importante seleccionar una gran variedad de frutas y verduras como fuentes de antioxidantes, fibra y vitaminas” comentan desde Clínica Cath.

Se recomienda también consumir aceite de oliva, por su alto contenido de ácidos grasos monoinsaturados que previenen o ayudan a tratar la enfermedad cardiovascular. Asimismo, es beneficioso incluir omega 3 en la dieta, presente en pescados, nueces y aceite de soya.

También asegura que la compañía a la hora de comer también es relevante, ya que puede mejorar el apetito y la calidad de la alimentación. “Compartir las comidas con familiares o amigos puede fomentar una atmósfera agradable y estimulante, que motive a los adultos mayores a consumir alimentos de manera adecuada “ponen hincapié desde el centro especializado.

Por otro lado, la pérdida de sabor y olor en los adultos mayores es una de las principales causas de desnutrición en esta población. Muchas veces, esta pérdida de los sentidos del gusto y el olfato lleva a una disminución del apetito, lo que puede provocar una falta de nutrientes esenciales para el organismo.

1,5 % de los adultos mayores en Chile tienen desnutrición algunos de los factores relacionados serían la perdida de olfato y sabor

Ante esta situación, los expertos recomiendan emplear hierbas y especias naturales para realzar el sabor de los alimentos. “Estos condimentos pueden ser una excelente opción para estimular el apetito de los adultos mayores y hacer que disfruten más de sus comidas. Sin embargo, es importante evitar el exceso de sal, ya que el consumo elevado de este mineral puede ser perjudicial para la salud” aseguran

“por el lado de la alimentación, es fundamental que no más del 23% de las calorías provengan de las grasas. Además, solo el 10% de estas grasas deben ser de tipo saturadas, como las presentes en los lácteos, las carnes, el coco o el aceite de palma. Es importante tener en cuenta estos porcentajes para mantener una dieta equilibrada y saludable” comentan

La doctora enfatiza que el envejecimiento es un proceso fisiológico natural e inevitable. Sin embargo, una alimentación saludable y equilibrada, rica en antioxidantes, vitaminas y minerales, puede prevenir la malnutrición y otras enfermedades crónicas asociadas a esta etapa de la vida.

1,5 % de los adultos mayores en Chile tienen desnutrición algunos de los factores relacionados serían la perdida de olfato y sabor



y tú, ¿qué opinas?