



NUTRICIÓN Y SALUD EN EL DULTO MAYOR PREGUNTAS FRECUENTES

1. ¿Cuál es el aporte de proteína que se debe garantizar en adulto mayor?
g/kg/día.
2. ¿Con que alimentos se cubre el requerimiento de proteína en un adulto mayor?
Se logra a través de 1 tza de leguminosas, 60g de alimentos de origen animal (pollo, pescado, quesos frescos, huevo) y 2 tza de leche descremada o yogurt.
3. ¿Cuál es la recomendación de líquidos?
Es de 30 ml/kg de peso con un mínimo de 1000 ml de agua
4. ¿Qué antioxidantes son recomendables para mejorar la capacidad inmunológica y por consiguiente, la función pulmonar?
Vitamina C en una dosis de 75 mg/día en mujeres y 90mg/día en hombres; Licopeno 12 mg/día; Vitamina E 15 mg/día y Selenio 55 mcg/día.
5. ¿En qué alimentos podemos encontrar los antioxidantes recomendados?
Para cubrir el aporte de los diferentes antioxidantes se recomienda consumir al día 1 naranja, ½ mango, 2 guayabas (vitamina C); 3 tomates, 1 reb de sandía (licopeno); almendras (vitamina E) y 85g de salmón o camarón (selenio).
6. ¿Qué consideraciones se deben tener en el tipo de dieta de un adulto mayor?
Es importante considerar la consistencia de los alimentos de acuerdo a la salud oral y deglución de la persona.
7. ¿Cómo se puede evitar la deficiencia de vitamina D durante el confinamiento prolongado?
Con una exposición diaria de 15 min al sol.
8. ¿En qué se enfocan las medidas médico nutricional para las personas con diabetes?
Al manejo de comorbilidades, prevención de la hipo e hiperglucemia y la prevención de complicaciones agudas y crónicas.





9. ¿Cuáles son las recomendaciones nutricionales generales para un adulto mayor con diabetes?
Debe considerar una distribución adecuada de macronutrientes, asegurando la inclusión de fibra soluble, así como de micronutrientes y sustancias bioactivas.
10. ¿Qué alimentos se deben evitar o limitar en pacientes diabéticos?
Limitar el consumo de azúcares simples al 10% máximo del requerimiento diario, el de sodio a 2.4 gramos o menos, el de grasas saturadas al 7% y evitar el consumo de grasas trans que se encuentra presente en alimentos ultraprocesados.
11. ¿Cuáles son las recomendaciones nutricionales para un adulto mayor con enfermedad cardiovascular?
Se recomienda incrementar el consumo de leguminosas, pescado, aceite de oliva, granos enteros, nueces, así como incluir lácteos descremados y lácteos fermentados (yogurt, quesos frescos).
12. ¿Qué alimentos se deben evitar o limitar en personas con enfermedad cardiovascular?
Disminución en el consumo de sal a no más de 5g/día (1 cucharadita cafetera), limitar el consumo de frituras y botanas, así como de alimentos procesados ricos en conservadores; es importante disminuir el consumo de carnes rojas, azúcares, grasas saturadas y grasas trans.

