

RECOMENDACIONES PARA EL ENVÍO DE ALIMENTOS Y/O PRODUCTOS PARA CONSUMIR EN CBA DURANTE MES DE DICIEMBRE.

Desde el área de Nutrición y Dietética, se dan las siguientes recomendaciones para las familias/allegados de los usuarios que envíen alimentos y/o productos para consumo en el CBA Santa Ana durante el mes de **Diciembre.**

1. Evitar enviar alimentos con alto contenido en azúcares, por ejemplo, bebidas gaseosas, maltas, jugos de caja, chocolatinas, dulces etc. Para prevenir la aparición de múltiples enfermedades y aportar en su estado de salud.
2. Preferir alimentos como frutas (Manzanas, uvas, peras, bananos, mango, guayaba, fresas), yogurts, avena, galletas integrales o de avena (evitando las de chocolate-arequipe o sabores artificiales).
3. Evitar enviar alimentos con alto contenido en grasa, por ejemplo, buñuelos, pasteles, empanadas. Ya que como parte de la alimentación del CBA estos alimentos se brindan, por tal razón evitarlos en su consumo, además durante este mes de diciembre sabemos que este tipo de alimentos se consumen en mayor cantidad por lo que debemos prevenir excesos.
4. Si se es posible, enviar suplementos como Ensure u otro tipo de vitamina/suplemento para complementar su alimentación, ya que si bien sabemos el adulto mayor tiende a perder muchos nutrientes y por ende peso y este tipo de suplementos aporta vitaminas, minerales, fibra, proteína y otros nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento del cuerpo.
5. **Tener en cuenta que, a la hora de enviar alimentos, estamos aportando de forma positiva o negativa a su alimentación y por ende a su estado nutricional, por tal motivo debemos ser conscientes de que enviamos, primando alimentos beneficiosos y saludables para nuestros adultos mayores.**

Disfrutemos de esta navidad, con alegría y amor, sin excesos, moderemos nuestra alimentación, siempre pensando en el bienestar.

FELIZ NAVIDAD Y PRÓSPERO AÑO NUEVO.