RECOMENDACIONES GENERALES DE ALIMENTACIÓN:

Buenos días Familia, desde el área de nutrición y dietética del CBA Santa Ana se vienen realizando diferentes actividades de educación, cambios de hábitos, concientización sobre la alimentación saludable, para así contribuir al mejoramiento del estado nutricional y por ende al estado de salud de todos los adultos mayores. Por tal motivo plasmamos algunas recomendaciones a tener en cuenta para que por medio de su apoyo como familia continuemos garantizando el proceso que se lleva en el CBA.

Si envías alimentos a tu familiar recuerda:

-Optar por enviar frutas, ya que son una fuente importante de vitaminas, minerales, fibra que ayudaran al correcto funcionamiento del sistema inmunológico y por ende a mantener un buen estado de salud. Y estas son apetecidas por ellos, en su porción entera o por medio de papillas.

-Además de preferir productos como yogurt, kumis, avena, gelatinas, que tienen un aporte importante de calcio y vitaminas provechosos para su salud, evitando a su vez el suministro y consumo de gaseosas, maltas o demás bebidas con alto contenido de azucares y aditivos perjudiciales para la salud.

-Evitar enviar continuamente alimentos altos en harinas o productos de panadería (Buñuelos, pasteles, galletas, empanadas) ya que en el CBA se le suelen suministrar constantemente este tipo de alimentos y aumentar su consumo puede estar directamente relacionado con el incremento en su peso y descompensación en sus patologías. Y si es el caso, optar por enviar producto “no tan malos” por ejemplo galletas de vainilla, miel o avena, rosquitas, evitando las que tienen alto contenido de azúcar como las de chocolate, arequipe y otros sabores.

-Por otra parte, si se tiene la posibilidad de enviar alimentos y/o (Complementos/suplementos) a su familiar, preferir el Ensure o glucerna en el caso de los diabéticos, que aportan los nutrientes necesarios para su bienestar, ya que si bien sabemos el adulto mayor presenta muchos cambios físicos, entre ellos, pérdida de masa muscular y por otros lado evitáremos los empaquetados, procesados, e industrializados, priorizando y optando por lo natural, saludable ya que se viene trabajando en adquirir hábitos saludables, mediante el aumento del consumo de frutas y verduras, por tal motivo se les pide su ayuda, acatando las recomendaciones de no enviar mecato, harinas, productos llenos de grasa y sal, que no proporcionan nada bueno a nuestro cuerpo y salud, por el contrario, enviemos alimentos ricos en nutrientes, que nos aporten vitaminas y contribuyan a mejorar de nuestra salud.

Agradecemos su tiempo y comprensión, todo se hace con el fin de aportar al bienestar de nuestros adultos mayores.



NUTRICIÓN Y DIETÉTICA.