

Información Rápida Para Su Salud

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES • FOOD AND DRUG ADMINISTRATION

Comiendo Bien en la Vejez

Comiendo Bien

Algunas personas de edad avanzada tienen dificultades para comer bien.

Este folleto presenta algunas razones. También ofrece ideas de lo que usted puede hacer para remediarlo. Una de las maneras para comer bien es usando la etiqueta de los alimentos. Pero hay otras.



Problema: no puede masticar

¿Tiene usted dificultad para masticar? Si es así, usted no podrá comer ciertos alimentos como carne, frutas frescas y vegetales.

Lo que puede hacer: Pruebe otros alimentos.

En lugar de:	Pruebe:
frutas frescas	jugos de frutas y frutas blandas enlatadas, como salsa de manzana, duraznos y peras
vegetales crudos	jugos de vegetales y vegetales molidos y cocidos en forma de puré
carne	carne molida, huevos, leche, queso, yogurt y alimentos preparados con leche, como budines y sopas cremosas
tajadas de pan	cereales cocidos, arroz, budín de pan y galletas blandas



Problema: desordenes estomacales

Los problemas del estómago como el exceso de gas, pueden alejar a una persona de los alimentos que parecen ser la causa del problema. Esto significa que al no comer dichos alimentos, usted pierde valores nutritivos como vitaminas, calcio, minerales, fibra y proteínas.

Lo que puede hacer: Pruebe otros alimentos.

En lugar de:	Pruebe:
leche	alimentos cocidos en leche, como sopas cremosas, budín, yogurt y queso
vegetales como repollo y brócoli	jugos de vegetales y otros vegetales como habichuelas, zanahorias y papas
frutas fresca	jugos de frutas y frutas suaves enlatadas

Consulte con un médico sobre sus problemas estomacales.

Problema: no puede ir al mercado

Como algunas personas de mayor edad, usted puede tener dificultad en ir al mercado. Quizás porque ya no puede guiar el automóvil o porque su salud no le permite permanecer de pie mucho tiempo.

Lo que puede hacer:

- Llame al mercado local para que le envíen los comestibles a su casa. Algunos hacen el envío gratis. Otros cobran por su servicio.
- Pida ayuda voluntaria a su iglesia, sinagoga o a un centro local de ayuda.
- Pídale a un familiar o vecino para que vaya al mercado en su lugar, o páguele a alguien para que lo haga. Algunas compañías tienen personal para contratar por unas horas a la semana. Estas personas pueden ir de compras por usted. Búsquelos en las páginas amarillas de su directorio bajo "Home Health Services".



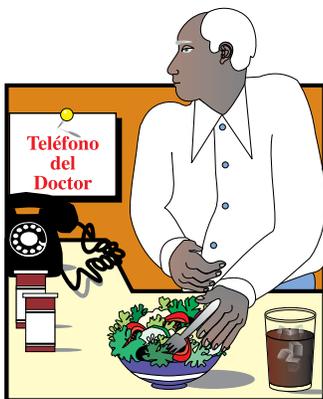
Problema: no puede cocinar

Usted puede tener algunos problemas que no le permiten cocinar. Quizás se le dificulte manejar los utensilios de cocina como ollas y sartenes, o a usted no le es posible permanecer de pie demasiado tiempo.

Lo que puede hacer:

- Use un horno microonda para calentar comidas hechas de antemano y para preparar alimentos congelados.
- Participe en programas de comidas ofrecidos especialmente a grupos de ciudadanos de edad avanzada.
- Múdese a un sitio en donde alguien puede preparar sus comidas, como un miembro de su familia o una organización dedicada al servicio de ciudadanos mayores.

Para enterarse acerca de los grupos de comidas servidas o distribuidas a domicilio llame al teléfono (800) 677-1116. Estas comidas no son costosas y en ocasiones se sirven gratis.



Problema: falta de apetito

Las personas de edad avanzada que viven solas, a veces sienten tristes a la hora de la cena. La soledad puede reflejarse en pérdida del apetito. Otras no sienten el deseo de preparar una comida para comerla a solas.

Otro problema puede ser que la comida parece no tener ningún sabor o simplemente no es agradable al paladar. En ocasiones esto puede ser causado por las medicinas que la persona está tomando.

Que puede hacer:

- Trate de compartir sus comidas con sus familiares y amigos.
- Tome parte en los programas de comidas servidas a grupos de personas de edad avanzada.
- Pregúntele a su médico si sus medicinas pueden causar problemas de pérdida del apetito, o afectar el sabor de los alimentos. De ser así, pídale que se las cambie.
- Mejore el sabor de sus comidas. Use especias y hierbas.



Problema: escasez de dinero

La escasez de dinero para comprar suficientes alimentos puede ser la razón de que usted no coma bien.

Que puede hacer:

- Busque comida de precio bajo, como frijoles y arvejas secas, arroz y pasta o alimentos enlatados conteniendo los mismos ingredientes.
- Use los cupones de rebaja del precio de los alimentos.
- Compre alimentos en las ventas especiales. Aproveche los productos que llevan el nombre del almacén que los vende. Generalmente estos son más baratos.
- Averigüe si su sinagoga o iglesia ofrece comidas gratis o a bajo precio.
- Solicite cupones para obtener alimentos. Llame a la oficina de cupones para alimentos de su localidad. El número puede encontrarlo en las páginas azules del gobierno de su condado en su directorio telefónico.
- Tome parte en los programas de comidas servidas a grupos de personas de edad avanzada, o pida que le traigan las suyas a su casa.

Lea la Etiqueta y Use la Información

1. Busque el cuadro de Datos Sobre Nutrición (Nutrition Facts).
2. Busque la Cantidad de la Porción (Serving Size).
3. Observe la lista de nutrientes. Los números debajo del % (porcentaje) de Valor Diario (% Daily Value), indican la cantidad de nutrientes en cada porción. Un número menor indica que el alimento es bajo en ese nutriente. Un número mayor indica lo contrario, o sea que el alimento es alto en ese nutriente.

Alrededor del 100% de los nutrientes consumidos, usualmente son saludables. Si usted está en una dieta especial baja en sodio o grasa, use el porcentaje (%) indicado para escoger estos nutrientes.

Para Más Información

Llame a la oficina más cercana de la FDA. Busque el número en las páginas azules de su directorio telefónico, o use la línea gratis: (888) INFO-FDA (463-6332).

O consulte la Internet: www.fda.gov

Si necesita ayuda con su dieta, visite a su médico, un dietista o un experto en nutrición.

La Administración de Drogas y Alimentos es una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos que asegurarse que todos los alimentos sean sanos, seguros y honestamente rotulados.

FDA06-1107CS

Nutrition Facts	
Serving Size ½ cup (114g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 3g	
Protein 3g	
Vitamin A 80%	Vitamin C 60%
Calcium 4%	Iron 4%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	