

Guía Técnica Alimentaria para Personas Adultas Mayores



PERÚ

Ministerio
de la Mujer
y Desarrollo Social

Viceministerio
de la Mujer

Dirección General
de la Familia
y Comunidad

Dirección de Personas Adultas Mayores

**EL PERU
AVANZA**

Guía Técnica Alimentaria para Personas Adultas Mayores



PERÚ

Ministerio
de la Mujer
y Desarrollo Social

Viceministerio
de la Mujer

Dirección General
de la Familia
y Comunidad



Dirección de Personas Adultas Mayores

GUÍA TÉCNICA ALIMENTARIA PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES/ Dirección de
Personas Adultas Mayores: Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social 2009.
GUÍA TÉCNICA ALIMENTARIA/REQUERIMIENTO NUTRICIONAL EN LA PERSONA
ADULTA MAYOR/GRUPOS BÁSICOS DE ALIMENTOS/ FICHA SEGUIMIENTO
DIARIO DE LA ALIMENTACIÓN EN LA PERSONA ADULTA MAYOR/ PERSONA
ADULTA MAYOR.

Ministra de la Mujer y Desarrollo Social

Nidia Vilchez Yucra

Vice Ministra de la Mujer

Norma Vidalina Añaños Castilla

Directora General de la Familia y la Comunidad

Yolanda Bertha Erazo Flores

Directora de Personas Adultas Mayores

Elia Luna Del Valle

Hecho el Depósito Legal
en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2009-16609

Impreso en:

Bracamonte Heredia Gustavo Adolfo

Domicilio Legal: Residencial Santa Cruz, Block "S" - 205 - San Isidro

Tiraje: 3000 ejemplares

1era edición. Diciembre 2009

PRESENTACIÓN

La población mundial está experimentando una serie de cambios en la estructura de las edades, relacionados a la universal tendencia decreciente de la tasa de fecundidad, y al incremento sostenido de la esperanza de vida; esta transición demográfica refleja una revolución de la longevidad en el presente siglo XXI.

Según el Censo de Población y Vivienda del año 2007, la población a nivel nacional es 28'220,764 personas, con una tasa de crecimiento promedio anual del orden de 1.6%; analizando los datos por grupos de edad, 2'495,866 son personas de 60 y más años, representando el 9.1% de la población nacional, y con una tasa de crecimiento anual de 3.4%.

Estos cambios demográficos tienen importantes repercusiones sociales y económicas, que deben ser profesionalmente analizadas para la formulación de políticas, que atendiendo a los cambios en el crecimiento, distribución y estructura poblacional, transformen los desafíos en oportunidades, con la finalidad de aprovechar el potencial de la población que envejece como base para el desarrollo nacional.

Para el crecimiento económico y el desarrollo sostenido, es indispensable que la población en general tenga un nivel elevado de salud, y en este marco saludable, cumple un rol fundamental el tema nutricional. Al respecto, el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento, suscrito por nuestro país el año 2002, plasma en su Segunda Orientación Prioritaria referida al Fomento de la Salud y Bienestar en la Vejez, el siguiente objetivo: "acceso de todas las personas de edad a los alimentos y a una nutrición adecuada".

En el Perú, el Plan Nacional para las Personas Adultas Mayores 2006-2010, que implementa los acuerdos internacionales, consta de 4 políticas, siendo la primera de ellas, la Política de Envejecimiento Saludable, en cuyo eje temático denominado Eje de Nutrición, contiene la medida N° 16: "Diseñar, validar y difundir Guías Alimentarias para las personas adultas mayores de acuerdo a la disponibilidad y accesibilidad local de alimentos y cultura alimentaria".

En este contexto de compromisos, presentamos al país, la **Guía Técnica Alimentaria para Personas Adultas Mayores**, que se constituye en la primera Guía Alimentaria en el Perú, específica para las personas de 60 y más años. La Guía elaborada con perspectiva intercultural, considera las costumbres y preferencias alimentarias regionales, la disponibilidad y accesibilidad de alimentos nutritivos, con la finalidad de emplear adecuadamente la riqueza natural de nuestra tierra, y de esta manera satisfacer las necesidades energéticas diarias de las personas adultas mayores, aportando eficaz y decididamente a la construcción de una sociedad saludable para todas las edades.

INTRODUCCIÓN

La Guía Técnica Alimentaria para Personas Adultas Mayores, es un instrumento educativo que adapta una serie de conocimientos científicos en materia de nutrición, para la fácil comprensión de nuestro público objetivo: los profesionales, técnicos y promotores de salud, cuyo campo de acción es el trabajo preventivo-promocional con la población adulta mayor.

El rigor académico del presente documento técnico, está sólidamente respaldado por instituciones públicas, privadas, universidades, colegios profesionales y la sociedad civil, que han considerado pertinente conjugar la información actualizada sobre alimentación, nutrición, disponibilidad, acceso, composición química y hábitos alimentarios de la población peruana; incorporando la mirada antropológica social, para adaptar la Guía a la realidad cultural, social y económica de las personas adultas mayores.

La Guía Técnica, es una herramienta de vital importancia porque permite orientar y aplicar decisiones adecuadas en la alimentación de las personas de edad, identificando los requerimientos nutricionales que surgen producto de los cambios que ocurren en el proceso del envejecimiento, para atender adecuadamente sus necesidades, brindando una dieta saludable y una alimentación balanceada.

Los primeros capítulos de la Guía están orientados a la descripción de una serie de cambios fisiológicos producto de la edad, y su repercusión en los nuevos requerimientos nutricionales; lo que permite recomendar un grupo básico de alimentos para las personas adultas mayores. Además se incluye una tabla de valoración nutricional para personas de 60 y más años, que relaciona de una manera práctica y sencilla el peso con la talla, y orienta al facilitador para determinar una aproximación diagnóstica del estado nutricional de las personas evaluadas.

En los siguientes capítulos se toma en cuenta el aspecto de la higiene para evitar las enfermedades, y una serie de medidas para la conservación y mantenimiento de los alimentos, a fin de consumirlos frescos y limpios. También se proporciona un conjunto de consejos y recomendaciones en materia nutricional con la finalidad de vivir más y mejor. Además, para concluir con broche de oro, proporcionamos una ficha para el seguimiento diario de la alimentación, donde se incluyen algunos grupos de alimentos que pueden consumirse diariamente, con sus respectivas raciones.

Finalmente, sugerimos a los profesionales, técnicos y promotores de salud, mantener el orden de la Guía para realizar sus actividades de información, educación, comunicación y capacitación, con la finalidad de proporcionar una visión integral del tema. De esta manera, todos y todas, estaremos construyendo una sociedad más inclusiva, para obtener un envejecimiento exitoso, activo, digno, productivo y saludable.

ÍNDICE

Presentación

Introducción

Contenido

Pág

I.	El proceso de envejecimiento y su influencia en la nutrición	13
II.	Requerimiento nutricional en la persona adulta mayor	16
III.	Instrumento para valorar el estado nutricional en las personas adultas mayores	18
IV.	Grupos básicos de alimentos para personas adultas mayores	20
V.	Higiene y conservación de alimentos	21
	a) Importancia de mantener los alimentos frescos y limpios	
	b) Consejos para mantener los alimentos frescos y limpios	
	c) Cuidados que debemos tener al preparar los alimentos, para evitar la contaminación microbiana	
VI.	Consejos y Recomendaciones para vivir más y mejor	23
VII.	Ficha para el seguimiento diario de la alimentación en la persona adulta mayor	24
VIII.	Glosario de términos	25
	Bibliografía	26



I.

EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO Y SU INFLUENCIA EN LA NUTRICIÓN

El envejecimiento es un proceso universal, natural, progresivo, dinámico y heterogéneo, en el cual se producen cambios biológicos, psicológicos y sociales, resultantes de la influencia de factores genéticos, ambientales, sociales y del estilo de vida.

Universal	Todos envejecemos
Natural	Es una etapa de la vida
Progresivo	Es acumulativo conforme aumenta la edad
Dinámico	Está en constante cambio
Heterogéneo	Varía de persona en persona

CAMBIOS QUE SE PRESENTAN CON EL ENVEJECIMIENTO

LA CAVIDAD ORAL

1. Cambios físicos

- Disminuye la producción de saliva, por eso hay sequedad en la boca.
- Mayor desgaste en la superficie de los dientes.
- Las encías se adelgazan, favoreciendo la pérdida de los dientes.
- Menor capacidad defensiva frente a la agresión bacteriana.
- Disminuye la capacidad para la reparación de los tejidos.

2. Para recordar

- La caries y la enfermedad periodontal constituyen el 88% de los problemas más frecuentes en la cavidad bucal de las personas adultas mayores.

“La buena conservación de los dientes ayuda a una buena masticación, digestión y nutrición”

EL SENTIDO DEL GUSTO

1. Cambios físicos

- Después de los 60 años disminuye el número de papilas gustativas, por lo tanto existe dificultad para sentir los sabores, y disminuye el apetito.



2. Para recordar

- La actividad física favorece la digestión y estimula el apetito.

“Acudir al nutricionista para buscar orientación profesional”

LA FUNCIÓN INTESTINAL

1. Cambios físicos

- Se producen alteraciones en la mucosa, músculos y glándulas intestinales.
- Disminuye la producción de ácido clorhídrico.
- Disminuye el peristaltismo (movimiento) y la elasticidad del músculo intestinal, lo que condiciona a sufrir estreñimiento, flatulencia y dolor abdominal.

2. Para recordar

- Estreñimiento es cuando la persona presenta menos de tres evacuaciones a la semana.

**“Caminar y realizar ejercicios,
estimulan el peristaltismo intestinal”**

LA ESTRUCTURA ESQUELÉTICA

1. Cambios físicos

- Disminución de la capacidad para formar tejido óseo.
- Disminuye la eficacia para absorber los minerales de los alimentos, como por ejemplo el calcio.
- El organismo compensa las deficiencias de minerales, utilizando las que están en los huesos.

2. Para recordar

- La vitamina D ayuda a la absorción intestinal del calcio.

“Los baños de sol estimulan la producción de vitamina D”

EL SISTEMA MUSCULAR

1. Cambios físicos

- Disminución de la masa y la fuerza muscular, por lo tanto se reducen también las necesidades calóricas.
- El déficit de masa muscular es reemplazado por tejido graso.

2. Para recordar

- La práctica constante de ejercicios aumenta la fuerza muscular, y mejora la coordinación de los movimientos.

**“Mantener la fuerza muscular,
es mantener la estabilidad y el equilibrio”**



EL METABOLISMO

1. Cambios bioquímicos

- Existen alteraciones en el procesamiento de carbohidratos, que puede conducirnos a la diabetes.
- Se da un proceso de pérdida de agua corporal.
- Se disminuyen los requerimientos calóricos.

2. Para recordar

- Si los adultos mayores tienen una dieta hipercalórica y realizan poca actividad física, pueden padecer de sobrepeso, obesidad o diabetes.
- La diabetes es una enfermedad crónica que se caracteriza por un desorden en los niveles de glucosa en la sangre.

“La obesidad es uno de los principales factores de riesgo para muchas enfermedades, como la diabetes”

EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

1. Cambios

- Las células de defensa pierden eficacia, se debilitan.
- Aumenta la predisposición para las infecciones y el cáncer.

2. Para recordar

- En las mujeres, el cáncer de mama y de cuello uterino, son los más frecuentes.
- En los varones, el cáncer de estómago y de próstata, son los más frecuentes.

“La práctica de estilos de vida saludables previenen la aparición de cáncer”



II. REQUERIMIENTO NUTRICIONAL EN LA PERSONA ADULTA MAYOR



- Los requerimientos de energía disminuyen con el envejecimiento, debido a una declinación en la tasa metabólica basal y una reducción en la actividad física.
- La FAO y la OMS recomiendan reducir el consumo diario de energía promedio en las personas adultas mayores.
- En una persona adulta mayor sana, el requerimiento promedio de energía es de aprox. 2200 kilocalorías (Kcal).

Proteínas

- En una persona adulta mayor el consumo de proteínas no debe ser menor del 12% del aporte calórico total de la dieta.
- Un gramo de proteínas aporta 4 Kcal.

Carbohidratos

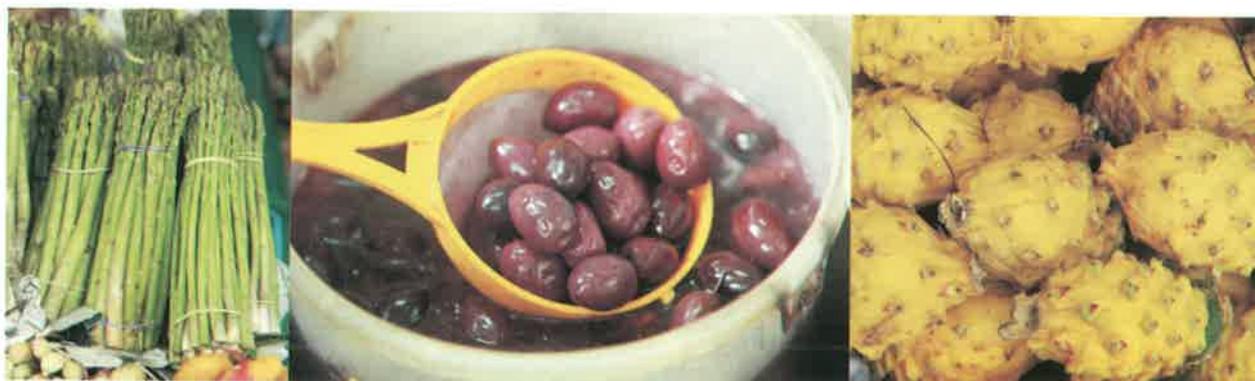
- Los lineamientos actuales de la FAO recomiendan que el 45 al 65% de las calorías totales diarias procedan de carbohidratos.
- Un gramo de carbohidratos aporta 4 Kcal.

Lípidos

- Los lineamientos actuales recomiendan que no más de 25% del consumo diario de calorías procedan de lípidos.
- Un gramo de lípidos aporta 9 Kcal.

Minerales

- El envejecimiento produce cambios fisiológicos que modifican las necesidades de diversos minerales (calcio, zinc, hierro, ácido fólico). Un estado mineral deficiente en este grupo poblacional es atribuible a un bajo consumo alimentario y al inadecuado metabolismo de minerales.





Vitaminas

NUTRIENTE BASICO	FUENTES/ ALIMENTOS	FUNCIONES
VITAMINA A	Hígado de res, camote, zanahoria, espinaca, leche, calabaza, melón, brócoli, verduras de hojas amarillas y verde oscuro.	Mantenimiento de tejidos, de la visión, resistencia a infecciones, desarrollo del sistema nervioso.
VITAMINA B6	Salvado y germen de cereales (trigo, avena), leche, carnes, hígado.	Mantiene la integridad de las células nerviosas. Participa en el metabolismo de los aminoácidos.
VITAMINA B12	Carne, hígado, huevo, pescado, leche y productos lácteos.	Para el buen funcionamiento de las células nerviosas, formación y maduración de glóbulos rojos.
VITAMINA C	Naranja, limón, lima, papaya, camu camu, cocona, col, mandarina, pimiento, brócoli, verduras, hortalizas, papa.	Acción antioxidante, resistencia a las infecciones, favorece la absorción del hierro.
VITAMINA D	Pescado, yema de huevo, leche, sardinas, hígado.	Participa activamente en el proceso de absorción del calcio.
VITAMINA E	Aceites (girasol, maíz, soya, oliva), almendras, margarina, germen de cereales (trigo), hígado, leche.	Reducción de radicales libres convirtiéndolos en compuestos inocuos, desempeña un papel fundamental en el metabolismo celular.
FOLATO	Hígado, frijol, germen de trigo, verduras de hojas verdes.	Formación y maduración de glóbulos rojos y blancos, formación de ácidos nucleicos como el ADN.



III.

INSTRUMENTO PARA VALORAR EL ESTADO NUTRICIONAL EN LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

- El estado nutricional de las personas adultas mayores refleja el grado en que se satisfacen sus requerimientos nutricionales.
- La valoración nutricional es un enfoque integral que permite conocer el estado nutricional de la persona adulta mayor.
- En esta Guía, emplearemos la antropometría para valorar el estado nutricional, que implica obtener mediciones físicas de las personas adultas mayores (peso y talla), y relacionarlas con normas que reflejen su estado nutricional.
- Ejemplo ilustrativo: Juanito tiene 65 años, mide 1 metro con 60 cm, y pesa 70kg. Ubicamos su talla en la tabla de valoración nutricional, y en la misma fila horizontal buscamos su peso actual, que se encuentra en la columna clasificada como NORMAL.
- Otro ejemplo: María tiene 71 años, mide 1 metro con 56 cm, y pesa 55kg. Ubicamos su talla en la tabla de valoración nutricional, y en la misma fila horizontal buscamos su peso actual, que se encuentra en la columna clasificada como DELGADEZ. Por lo tanto, es necesario que María acuda al establecimiento de salud más cercano para recibir orientación por parte del profesional de salud.
- Un ejemplo más: Pedro tiene 62 años, mide 1 metro con 58 cm, y pesa 84kg. Ubicamos su talla en la tabla de valoración nutricional, y en la misma fila horizontal buscamos su peso actual, que se encuentra en la columna clasificada como OBESIDAD. Entonces, Pedro tiene que ser referido al establecimiento de salud más cercano para recibir orientación profesional.



CUADRO N° 01

TABLA DE VALORACIÓN NUTRICIONAL

SEGÚN PESO/TALLA DEL ADULTO MAYOR (≥ 60 AÑOS)

CLASIFICACIÓN					
Talla (m)	Peso (kg)				
	Delgadez		NORMAL	Sobrepeso	Obesidad
	<u>Delgadez Severa</u>	<u>Delgadez</u>			
1.45	39.9 – 44.0	44.1 – 48.3	48.4 – 58.7	58.8 – 67.1	≥ 67.2
1.46	40.5 – 44.6	44.7 – 49.0	49.1 – 59.5	59.6 – 68.1	≥ 68.2
1.47	41.0 – 45.2	45.3 – 49.7	49.8 – 60.4	60.5 – 69.0	≥ 69.1
1.48	41.6 – 45.8	45.9 – 50.3	50.4 – 61.2	61.3 – 69.9	≥ 70.0
1.49	42.1 – 46.5	46.6 – 51.0	51.1 – 62.0	62.1 – 69.9	≥ 71.0
1.5	42.7 – 47.1	47.2 – 51.7	51.8 – 62.9	63.0 – 71.9	≥ 72.0
1.51	43.3 – 47.7	47.8 – 52.4	52.5 – 63.7	63.8 – 71.8	≥ 72.9
1.52	43.8 – 48.4	48.5 – 53.1	53.2 – 64.5	64.6 – 73.8	≥ 73.9
1.53	44.4 – 49.0	49.1 – 53.8	53.9 – 65.4	65.5 – 74.8	≥ 74.9
1.54	45 – 49.7	49.8 – 54.5	54.6 – 66.3	66.4 – 75.7	≥ 75.8
1.55	45.6 – 50.3	50.4 – 55.2	55.3 – 67.1	67.2 – 76.7	≥ 76.8
1.56	46.2 – 51.0	51.1 – 55.9	56.0 – 68.0	68.1 – 77.7	≥ 77.8
1.57	46.8 – 51.6	51.7 – 56.6	56.7 – 68.9	69.0 – 78.7	≥ 78.8
1.58	47.4 – 52.3	52.4 – 57.4	57.5 – 69.7	69.8 – 79.7	≥ 79.8
1.59	48.0 – 52.9	53.0 – 58.1	58.2 – 70.6	70.7 – 80.7	≥ 80.8
1.6	48.6 – 53.6	53.7 – 58.8	58.9 – 71.5	71.6 – 81.8	≥ 81.9
1.61	49.2 – 54.3	54.4 – 59.6	59.7 – 72.4	72.5 – 82.8	≥ 82.9
1.62	49.8 – 55.0	55.1 – 60.3	60.4 – 73.3	73.4 – 83.8	≥ 83.9
1.63	50.4 – 55.6	55.7 – 61.1	61.2 – 74.2	74.3 – 84.9	≥ 85.0
1.64	51.1 – 56.3	56.4 – 61.8	61.9 – 75.2	75.3 – 85.9	≥ 86.0
1.65	51.7 – 57.0	57.1 – 62.6	62.7 – 76.1	76.2 – 87.0	≥ 87.1
1.66	52.3 – 57.7	57.8 – 63.3	63.4 – 77.0	77.1 – 88.0	≥ 88.1
1.67	52.9 – 58.4	58.5 – 64.1	64.2 – 77.9	78.0 – 89.1	≥ 89.2
1.68	53.6 – 59.1	59.2 – 64.9	65.0 – 78.9	79.0 – 90.2	≥ 90.3
1.69	54.2 – 59.8	59.9 – 65.6	65.7 – 79.8	79.9 – 91.2	≥ 91.3
1.7	54.9 – 60.5	60.6 – 66.4	66.5 – 80.8	80.9 – 92.3	≥ 92.4
1.71	55.5 – 61.3	61.4 – 67.2	67.3 – 81.7	81.8 – 93.4	≥ 93.5
1.72	56.2 – 62.0	62.1 – 68.0	68.1 – 82.7	82.8 – 94.5	≥ 94.6
1.73	56.8 – 62.7	62.8 – 68.8	68.9 – 83.7	83.8 – 95.6	≥ 95.7
1.74	57.5 – 63.4	63.5 – 69.6	69.7 – 84.6	84.7 – 96.7	≥ 96.8
1.75	58.1 – 64.2	64.3 – 70.4	70.5 – 85.6	85.7 – 97.9	≥ 98.0
1.76	58.8 – 64.9	65.0 – 71.2	71.3 – 86.6	86.7 – 99.0	≥ 99.1
1.77	59.5 – 65.6	65.7 – 72.0	72.1 – 87.6	87.7 – 100.1	≥ 100.2
1.78	60.1 – 66.4	66.5 – 72.8	72.9 – 88.6	88.7 – 101.2	≥ 101.3
1.79	60.8 – 67.1	67.2 – 73.6	73.7 – 89.6	89.7 – 102.4	≥ 102.5
1.8	61.5 – 67.9	68.0 – 74.5	74.6 – 90.4	90.5 – 103.5	≥ 103.6
1.81	62.2 – 68.6	68.7 – 75.3	75.4 – 91.6	91.7 – 104.7	≥ 104.8
1.82	62.9 – 69.4	69.5 – 76.1	76.2 – 92.6	92.7 – 105.8	≥ 105.9
1.83	63.6 – 70.2	70.3 – 77.0	77.1 – 93.6	93.7 – 107.0	≥ 107.1
1.84	64.3 – 69.9	71.0 – 77.8	77.9 – 94.6	94.7 – 108.2	≥ 108.3
1.85	65 – 71.7	71.8 – 78.7	78.8 – 95.7	95.8 – 109.4	≥ 109.

FUENTE: MINSA, INS. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. 2007. 1era Ed Tabla de Valoración Nutricional según IMC, Adulto Mayor (≥ 60 años). Elab. Lic. Mariela Contreras Rojas (adaptado por la comisión técnica para facilitar el manejo por parte de los promotores de salud).

IV. GRUPOS BÁSICOS DE ALIMENTOS PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES



NUTRIENTE BÁSICO	FUENTES/ ALIMENTOS	FUNCIONES
PROTEINAS	Lácteos: leche (fresca, evaporada o en polvo), queso, yogurt.	Nos ayudan en la formación y reparación de la piel, los órganos de nuestro cuerpo, músculos, cabellos, huesos y uñas. También nos ayudan a formar nuestro sistema de defensa contra las enfermedades infecciosas.
	Menestras: habas, arvejas, lentejas, soya, frijoles, garbanzo, pallares, otros.	
	Carnes: carne de pescado, pollo, gallina, carnero, cuy, conejo, alpaca, venado, otros.	
	Visceras: hígado, riñón, corazón, bofe, bazo, otros.	
	Huevos: huevo de gallina, pato, pavo, codorniz, tortuga, otros.	
CARBOHIDRATOS	Cereales: arroz, trigo, avena, quinua, cebada, kiwicha, maíz, harina de trigo y productos derivados de estos insumos (pan, fideos, hojuelas, etc).	Nos dan fuerza y energía para realizar nuestras actividades diarias (trabajar, caminar, estudiar, otros).
	Tubérculos: papa, camote, yuca, pituca, yacon, chuño, moraya, tocosh, plátano verde, inguiri.	
	Azúcares: azúcar granulada o en polvo, la miel, la chancaca.	
GRASAS	Aceite de soya, aceite de maíz, aceite de olivo, aceite de sacha inchi.	Aportan parte de las energías que nuestro cuerpo necesita. Ayudan a formar grasa alrededor de los órganos del cuerpo para protegerlos de los golpes. Participan en la formación de los tejidos nerviosos.
VITAMINAS Y MINERALES	Frutas: naranja, mandarina, limón, piña, fresa, lima, papaya, mango, carambola, cocona, melón, lúcuma, taperibá, ciruela, aguaje, tumbo, chirimoya, melocotón, coco, sandía, uva, ungurahui, copoazú, caimito, pomarosa, tuna, otros.	Nos protegen de las enfermedades. Ayudan a utilizar mejor la energía que nos dan los alimentos. Nos ayudan a resistir mejor las infecciones y a mantener la piel, la vista y las encías sanas.
	Verduras: espinaca, acelga, brócoli, paico, berros, yuyo, zapallo, zanahoria, coliflor, col, tomate, beterraga, vainitas, pimienta, cebolla, otras.	

V. HIGIENE Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS



a. Importancia de mantener los alimentos frescos y limpios

- Los alimentos frescos conservan su valor nutritivo y sus vitaminas.
- Los alimentos limpios no se encuentran contaminados con microbios o sustancias dañinas para el organismo, con ello evitamos enfermedades.

b. Consejos para mantener los alimentos frescos y limpios

- Lavar los alimentos con agua a chorro, para una mejor eliminación de la suciedad.
- Guardar los alimentos en lugares frescos, secos y ventilados.
- Guardar los alimentos secos en recipientes tapados, como las menestras, el arroz, trigo, harinas o azúcar, para evitar la contaminación.
- Tapar las frutas y jarra de agua con una tela o plato limpio.
- En caso de los alimentos que se malogran fácilmente (como la leche, pescado, las verduras, frutas, etc.) comprar sólo lo que se va usar y consumir lo más pronto posible.
- Proteger los alimentos y utensilios de las moscas, roedores y polvo, manteniéndolos siempre tapados.
- No comprar, ni usar alimentos que tienen mal olor o color extraño o se encuentran vencidos.



c. Cuidados que debemos tener al preparar los alimentos, para evitar la contaminación microbiana

- Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
- Mantener las uñas cortas y limpias.
- Mantener sujeto el cabello, evitando tenerlo encima del rostro cuando se está preparando los alimentos.
- Usar mandil y secadores limpios.
- Taparse la boca con un pañuelo limpio al toser y estornudar.
- Lavarse las manos después de ir al baño o al estar en contacto con objetos o superficies contaminadas (pañales, dinero, herramientas del campo, etc.)
- Mantener limpios los cubiertos, cucharones, cucharas de palo, ollas, platos y todos los servicios de la cocina, guardarlos en un lugar cerrado y cubrirlos con un trapo limpio.
- Mantener los depósitos de agua tapados y limpios.
- Mantener la cocina bien limpia y ordenada.
- Mantener la basura en depósitos tapados y lejos de los depósitos de agua y alimentos.
- Mantener los animales en sus jaulas, corrales, establos, pero fuera de la casa.
- Colocar los venenos, pesticidas, fertilizantes, kerosene, en lugares altos y seguros, si es posible con llave, y siempre lejos de los alimentos y el agua, además tienen que estar etiquetados.



VI.

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA VIVIR MÁS Y MEJOR

- Comer lento y masticar bien.
- Preferir alimentos naturales y frescos, evitar los productos industrializados.
- Procurar el menor uso de irritantes, picantes, grasas y condimentos.
- Fomentar y mantener hábitos de higiene bucal.
- Consumir mínimo de 6 a 8 vasos de agua al día.
- Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas. El alcohol modifica el efecto de los medicamentos, aumenta el riesgo de accidentes, caídas, fracturas, y eleva la presión arterial.
- No fumar, es dañino para la salud.
- Evitar el sobrepeso y la obesidad, ya que estos se asocian a muchas enfermedades.
- Limitar el consumo de sal en los alimentos que se preparan en casa, así como el consumo de otros alimentos que lo contengan (conservas, galletas saladas, comidas enlatadas, bebidas gaseosas). El consumo elevado de este mineral se asocia con la hipertensión.
- Disminuir el consumo de té y café, porque alteran el sueño y son diuréticos, contribuyen a la deshidratación, especialmente cuando se consume poco líquido.
- Es recomendable realizar actividad física de 20 a 30 minutos por día. Puede caminar, bailar, nadar, hacer aeróbicos, yoga o tai chi.

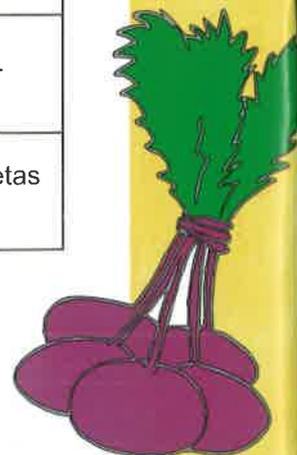
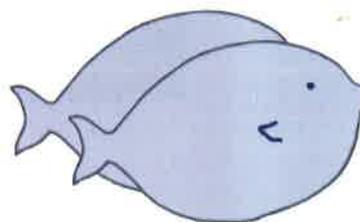


VII

FICHA PARA EL SEGUIMIENTO DIARIO DE LA ALIMENTACIÓN EN LA PERSONA ADULTA MAYOR

En la siguiente ficha encontrará el tipo de alimento y la porción o ración a consumir en un día.

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	RECOMENDACIONES
LÁCTEOS	Leche, queso, quesillo, yogurt.	2 a 3 porciones por día (taza de leche o yogurt de 200ml, tajada de queso 40 gr)
CARNES	Pescado: fresco o en conservas. Aves: pollo, pavo, gallina, pato. Carnes rojas: res, cerdo, cordero, sajino. Vísceras: hígado, riñón, mondongo. Las carnes rojas y las vísceras contienen grasas saturadas y colesterol, por lo que es conveniente consumirla con menor frecuencia.	1 porción de 100 gr.
HUEVO	Huevo de gallina, huevo de pato, huevo de pava, huevo de codorniz, huevo de tortuga, otros.	Unidad mediana 50 gr.
MENESTRAS	Frejoles, lentejas, habas, otros.	1/2 taza de menestras cocidas.
CEREALES	Arroz, trigo, avena, quinua, mote, maíz, cancha y productos derivados (fideos, sémola, polenta).	1 taza de cereales cocidos.
TUBERCULOS	Papa, yuca, camote, oca, pituca y productos derivados.	Unidad mediana de 150 gr.
GRASAS	Aceite de soya, maíz, girasol, sacha inchi, oliva, mantequilla, margarina.	Cantidad suficiente para aderezar, condimentar, untar.
AZÚCAR	Azúcar blanca, rubia, miel de abeja, de caña, de maíz, chancaca.	Cantidad suficiente para endulzar.
FRUTAS	Papaya, piña, naranja, melón, tuna, sandía, mango, plátano, pera, zapote, tumbo, otros.	Unidades medianas ó 150 gr
VERDURAS	Tomate, brócoli, cebolla, zanahoria, rabanito, vainitas, coliflor, lechuga, otros.	1 taza mediana ó 100 gr
PANES	Pan blanco, pan integral, de yema, galletas, tostadas.	2 unidades de pan ó 4 galletas ó 2 tostadas.



VIII.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

- **ALIMENTACIÓN:** Serie de actos voluntarios y conscientes, que consisten en la elección, preparación e ingestión de alimentos. Son sustancias susceptibles de modificación por acción de influencias externas de tipo educativo, cultural o económico.
- **ALIMENTACIÓN BALANCEADA:** Es toda comida que se prepara combinando aquellos grupos de alimentos que aportan los nutrientes básicos para personas adultas mayores; debe ser adecuada, variada e higiénica. Una comida balanceada permite al cuerpo aprovechar adecuadamente los alimentos.
- **ALIMENTO:** Todo aquel producto o sustancia que una vez ingerido, aporta materia asimilable que cumplen una función nutritiva en el organismo.
- **ANTIOXIDANTE:** Es una molécula capaz de prevenir la oxidación de otras moléculas, protegiéndonos del daño celular que pueden ocasionar los radicales libres.
- **DIETA:** Es sinónimo de régimen, método o modelo alimenticio.
- **KILOCALORÍA:** Es la unidad de medida en que se expresa la energía contenida en los nutrientes.
- **METABOLISMO:** Conjunto de reacciones bioquímicas que se producen en nuestro organismo.
- **NUTRICIÓN:** Conjunto de procesos involuntarios e inconscientes que comprenden la digestión, la absorción y la utilización de principios alimenticios ingeridos. Obedece a leyes fisiológicas poco susceptibles de influencias externas.
- **NUTRIENTE:** Toda aquella sustancia asimilable que, contenida en los alimentos, aporta al organismo material estructural para la formación de células y órganos, así como material energético y factores de regulación indispensables para su funcionamiento.
- **RADICALES LIBRES:** Son átomos o moléculas altamente reactivas e inestables, que contienen un electrón no apareado, por lo que intentan "robar" un electrón de las moléculas estables de nuestro organismo, generando una reacción en cadena que destruye nuestras células.
- **TASA METABÓLICA BASAL:** Es la cantidad mínima de energía que necesita nuestro organismo en estado de reposo para realizar sus funciones.

BIBLIOGRAFÍA

- MINSA, INS. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. 2007. 1era Ed Tabla de Valoración Nutricional según IMC, Adulto Mayor (≥ 60 años). Elab. Lic. Mariela Contreras Rojas.
- OPS, Mantenerse en Forma para la Vida, Necesidades Nutricionales de los Adultos Mayores. 2006.
- Dirección de Personas Adultas Mayores. 2004. Autocuidado de los Sentidos en las Personas Adultas Mayores, Cartilla N° 3. Lima: Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social.
- OPS/OMS. 2003. Autocuidado de la Salud para el Adulto Mayor: Manual de Información para Profesionales. Perú: Centro de Documentación OPS/OMS, Módulo V Autocuidado de la Cavidad Bucal, pp. 67-70.
- OPS/OMS. 2003. Autocuidado de la Salud para el Adulto Mayor: Manual de Información para Profesionales. Perú: Centro de Documentación OPS/OMS, Módulo VIII Autocuidado en la Eliminación Intestinal, pp. 95-98
- MAHAN, Kathlenn y ESCOTT-Stump Sylvia. Nutrición y Dietoterapia de Krause. Ed. Mc Graw Hill. Mexico. 2002. Food And Nutrition Board National Research Council. Recommended Dietary Allowances, 1989 and Institute of Medicine, Dietary Referente Intakes: Application in Dietary Assesment,2000 and Dietary referente Intake for Energy, Carbohydrates, Fiber, Fat, Protein and Amino Acids. Macronutrients. 2002).
- American Dietetic Association – Council on practice, 1994
- REPULLO, Picasso. "Dietética Razonada. La Alimentación en la Salud y la Enfermedad". Ed. Marbaran. Venezuela. 1991.
- Repullo P. Dietética razonada. La alimentación en la salud y en la enfermedad". Ed. Marbaran, Venezuela 1991.
- OPS. Conocimientos actuales en nutrición. Publicación científica 532. Washington 1991.
- LUNA, Bazo Diana. "Prescripción Dietética en Medicina". Universidad Central de Venezuela. 1990.
- Luna D. Prescripción dietética en medicina. Universidad Central de Venezuela, 1990.

EQUIPO DE EXPERTOS QUE PARTICIPARON EN LA ELABORACIÓN DE LA GUÍA

MIEMBROS	INSTITUCIÓN
JAVIER CÉSAR LOAYZA ALTAMIRANO	Dirección de Personas Adultas Mayores del MIMDES
NELVA LEÓN DE LOS SANTOS	Colegio de Nutricionistas del Perú
IDELIZA NAVARRO CORONADO	Colegio de Nutricionistas del Perú
JAVIER PEDRO CANTU MALLQUI	Colegio Médico - Consejo Regional Lima
HENRY TRUJILLO ASPILCUETA	Centro Nacional de Alimentación y Nutrición - CENAN
MARÍA DEL PILAR CERECEDA BUJAICO	Escuela Académico Profesional de Nutrición - UNMSM
MARLENE PAREJA JOAQUÍN	Programa Académico de Nutrición y Dietética - UNIFE
RONALD CORILLOCLA TORRES	Gerencia de Desarrollo Social Municipalidad Distrital de La Victoria
GUADALUPE RODRIGUEZ MARÍN	Nutricionista - Sociedad Civil
IVETTE OTAROLA GUILLÉN	Nutricionista - Sociedad Civil