

JAMISON: Educación y bienestar del paciente

FOLLETO 9.14: PROTOCOLO DIETARIO DE BIENESTAR PARA ANCIANOS

Vea

http://www.ohsu.edu/healthyaging/caregiving/tips_personal/nutrition_food_pyramid.html

<http://www.thedietchannel.com/Diet-and-Seniors-Nutrition-Advice-For-The-Elderly.htm>

Selección de una buena dieta:

La pirámide mediterránea www.mayoclinic.com/health/healthy-diet/NU00190

Buena selección de alimentos:

<http://www.webmd.com/healthy-aging/features/aging-gracefully-naturally?>

<http://www.mayoclinic.com/health/health-foods/NU00632>

<http://www.webmd.com/video/health-juices-cbs>

OBJETIVOS ALIMENTICIOS

Bebo entre 6 y 8 vasos de líquido cada día
(entre 30 y 45 ml por cada kilogramo de
masa corporal)

Como alimentos naturales cada día
(plátanos, naranjas...)

Como dos piezas de fruta fresca y cinco
verduras cada día

Escojo alimentos ricos en nutrientes y
calorías

Utilizo aceite de oliva más que margarina,
grasa o mantequilla

Consumo dos raciones de proteína al día;
carne, legumbres, frutos secos, huevos,
pescado (sobre todo pescados ricos en
omega 3)

Cada día tomo tres o más productos lácteos
desnatados

Tomo seis porciones de cereales cada día

Hago seis comidas repartidas a lo largo del
día

Incremento mi ingesta de flavonoides – vino
tinto, té, chocolate negro

Reviso mi bienestar cardiovascular a través
de la dieta

Me informo de la protección contra el
cáncer por medio de la alimentación

Mantengo un peso corporal idóneo

ACTUAL PREVISTO CONSEGUIDO

Complemento mi dieta con calcio y vitamina D y estoy considerando tomar suplementos de aceite de pescado

Introduzca los datos de la actividad actual	Inserte una fecha en la que los objetivos serán realizados	Inserte un informe de la práctica de su nueva conducta/comportamiento

A WARNING

<http://www.webmd.com/video/senior-obesity>