

¿SABÍAS QUÉ?

Para 2050 el porcentaje de habitantes del planeta mayores a 60 años se duplicará del 12% al 24 %

El envejecimiento es un proceso natural que se define como una serie de transformaciones físicas y mentales, que se caracterizan por una pérdida en la funcionalidad del cuerpo a lo largo del tiempo.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TENER ESPECIAL CUIDADO EN ESTA ETAPA?

Los adultos mayores pertenecen a un grupo poblacional vulnerable, por lo que su estado de salud debe ser monitoreado con mayor atención.

¿QUÉ ROL TIENE LA NUTRICIÓN?

Una adecuada nutrición es clave para tener un estado de salud óptimo, disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades, y prevenir deficiencias de nutrimentos.

NUTRIMENTOS ESENCIALES EN EL ADULTO MAYOR



Potasio



Magnesio



Vitamina E



Calcio



Vitaminas del complejo B

Referencias:
OMS. (2008) Envejecimiento y salud. Recuperado de:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>
Kaufer Horwitz et al. (2015). Nutriología Médica. Editorial Panamericana. México, CDMX. Capítulo 5: Nutrición en el adulto mayor.
INAPAM. (2012). 10 hábitos efectivos para la salud del adulto mayor. Primera Edición, México.

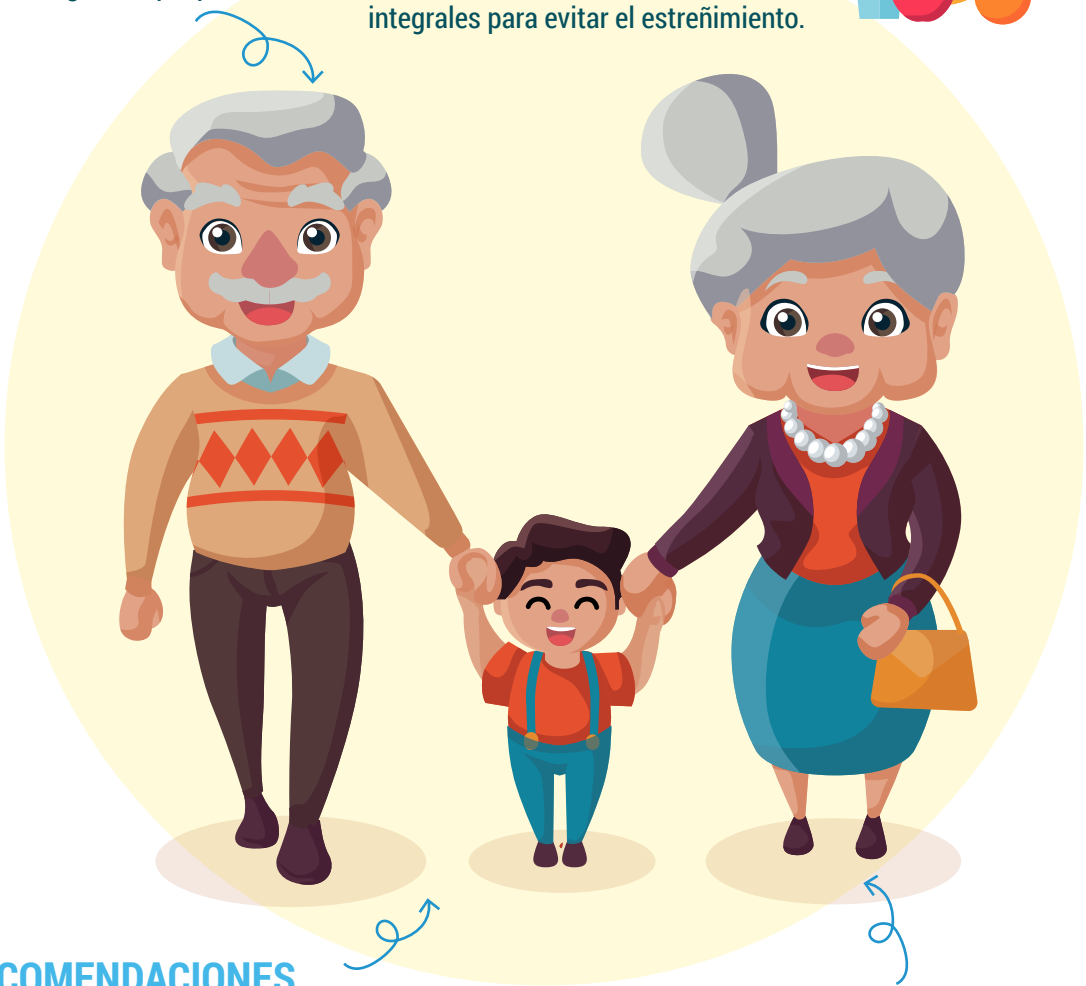
RECOMENDACIONES GENERALES DE SALUD PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE



INSTITUTO
DANONE
MÉXICO

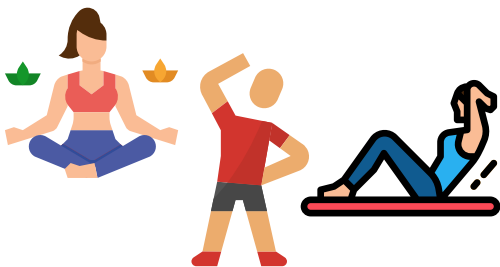
RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN

- Consume 5 porciones de frutas y verduras.
- Toma 8 vasos de agua simple por día.
- Evita el consumo de bebidas azucaradas (<1 vaso por día).
- Prefiere el consumo de alimentos integrales para evitar el estreñimiento.



RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA

- Realiza 30 minutos de actividad física por día.
- Realiza actividades que no representen riesgos de caídas (caminar, trotar, nadar, etc).
- Realiza actividades que te relajen (yoga, estiramientos, meditación, ejercicios de respiración).



RECOMENDACIONES PARA LA SALUD EMOCIONAL

- Realiza actividades que disfrutes y que no te causen estrés.
- Establece objetivos y metas alcanzables, todo toma un tiempo.
- Rodéate de gente positiva.
- Si te sientes deprimido busca la ayuda de un profesional, recuerda que la salud mental es igual de importante que la física.

