

# Caregiver Assistance News

“CARING FOR YOU ... CARING FOR OTHERS”

## La nutrición correcta

### Mantén la máquina a toda máquina

El saber alimentarse resulta en la nutrición correcta, lo cual es básico para mantenerse sano. Con la edad y la reducción en actividad física, las personas necesitan menos calorías para mantener su peso normal. Sus cuerpos absorben menos nutrientes, por lo tanto deben consumir comida más nutritiva. Si la persona no obtiene suficiente calorías, se debilita y es más probable que se contagie de infecciones.

Para evaluar el riesgo nutricional de la persona bajo tu cuidado, responde a las siguientes preguntas. Si la respuesta a la mayoría de los puntos es “Sí”, la persona está a riesgo de malnutrición. Ponte en contacto con el personal médico para cerciorarte si existe una nueva condición

**Nota:** Verifica con el médico o farmacéuta para aprender de los efectos que los medicamentos puedan tener en las necesidades nutricionales de cada individuo.



médica o si se requiere una dieta diferente para la persona.

### Lista de nutrición

- ✓ ¿Ha perdido o ganado peso sin desearlo? S N ¿Cuántas libras? \_\_\_\_
- ✓ ¿Ha cambiado su apetito? S N ¿Por cuánto tiempo? \_\_\_\_
- ✓ ¿Se le dificulta masticar o tragar? S N
- ✓ ¿Consume menos de dos comidas diarias? S N
- ✓ ¿Consume más de tres bebidas alcohólicas al día? S N
- ✓ ¿Consume más de tres sodas o bebidas con cafeína al día? S N
- ✓ ¿Se rehúsa a comer o terminar su comida regularmente? S N
- ✓ ¿Consume menos líquidos de los que son necesarios? (Aproximadamente ocho vasos sin cafeína diarios, a menos que el médico dé instrucciones diferentes.) S N
- ✓ ¿Han cambiado sus hábitos de evacuación (al ir al baño)? S N

**Nota:** Con la edad, las personas sienten menos sed, por lo tanto se debe hacer un esmero para que consuman suficientes líquidos. Recuerda que las bebidas con cafeína (la soda, el café y té) causan deshidratación. La deshidratación, especialmente en los ancianos, puede aumentar la confusión y debilidad de los músculos.



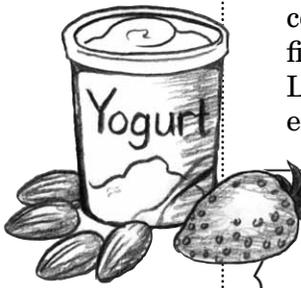
# Los Sí y Nos de la nutrición



**SI:** Sirve frutas y verduras frescas en cada comida (están llenas de vitaminas y fibra para prevenir el estreñimiento). Las frutas y verduras congeladas (no enlatadas) pueden resultar tan

nutritivas como las frescas.

- Elige dulces más saludables para usar de golosinas, como el yogurt puro y bajo en grasa, endulzado con miel, dátiles, pasas y ciruelas pasas.
- Utiliza sustitutos para la sal siempre y cuando sea posible (pregunta en el almacén de comestibles). Elige comidas bajas en sodio.
- Aumenta el consumo de nutrientes si la persona no come lo suficiente. Añade leche en polvo sin grasa a los líquidos y germen de trigo a las verduras.
- Evita servirle demasiada grasa, mantequilla o aceite. En especial evita la manteca, la grasa del tocino, aceite de coco y aceite de grano de palma.
- Evita las comidas procesadas, como las de restaurantes de comida rápida (hamburguesas, tacos, etc.), el pan blanco, comidas empacadas y congeladas, y las frutas y verduras enlatadas.



La nutrición balanceada resulta de comer una variedad de alimentos frescos y naturales.

## Para animarle a comer bien

Hay varias cosas que puedes hacer para animar a la persona a comer, y para que disfrute sus comidas.

• Ofrécele los alimentos más nutritivos al principio de la comida, cuando está más hambriento—deja los panes y postres para el final.

• Corta la comida en pequeños pedazos antes de servirla, o pásala por un procesador.

• Anímale a comer con los dedos si esto aumenta la cantidad que consume.



Recuerda que se puede sentir solitario al comer sin compañía. Fomenta las visitas a la hora de la comida. Aumenta la alegría de la comida con flores sobre la mesa y toca música suave. Dale algo que ver mientras come si no tiene visita, como el televisor, o una vista agradable.

### ¿No tiene apetito?

A veces las condiciones emocionales, físicas o medicas pueden causar que la persona pierda su deseo de comer. Si la persona bajo tu cuidado tiene problemas para comer, fíjate si:

- ✓ tiene alguna enfermedad, como la gripe, influenza, o alguna infección estomacal;
- ✓ algún medicamento le afecta el apetito;
- ✓ su sistema digestivo funciona correctamente. El estreñimiento puede causar pérdida del apetito;
- ✓ siente incomodidad en la boca, por la dentadura suelta, dolor de garganta, dientes o encías;
- ✓ se siente confundida o ha perdido la memoria, lo cual le causa dificultad para manejar los utensilios o comer;
- ✓ para terminar, se siente deprimida y requiere medicamento o terapia para volverse a interesar en la vida.



### I D E A E X C H A N G E

**Pregunta:** A veces estoy demasiado ocupado o cansado para preparar una comida interesante y saludable. ¿Tienes alguna sugerencia?

**Respuesta:** Al cocinar, prepara lo suficiente para varias comidas y congela algunas porciones para consumir otro día. Las sopas y los guisados son ideales para hacer esto. En ciertos lugares hay programas disponibles como el llamado Meals on Wheels (“Comidas Sobre Ruedas”), los cuales proveen o entregan comidas semanalmente si calificas de acuerdo a su criterio. Llama a la agencia local para servicios a ancianos para mayor información. Además, algunos almacenes y supermercados ya tienen servicios de entrega y en línea por la red Internet, por medio de los cuales puedes ordenar comida para tu familia.



### Cuidate a ti mismo

La compañía siempre ayuda con las cargas emocionales.

- Invita a un amigo a caminar contigo diariamente. Se pueden ayudar el uno al otro a mantener enfoque y tendrás alguien con quien platicar.
- Únete a un grupo de apoyo como Weight Watchers si tienes problemas para controlar tu peso.
- Investiga si puedes tomar parte de grupos de apoyo sobre la enfermedad de Alzheimer, Parkinson's, derrames cerebrales, o para otros asuntos.



**Nota:** El comer o beber acostado puede causar ahogamiento o derramamientos. Si es posible, levántale la cabeza de la cama, o acomódala con almohadas de manera que se siente rectamente mientras come.

## Our Purpose

To provide caregivers with critical information enabling them to do their job with confidence, pride and competence.

## Ordering Info

Caregiver Assistance Newsletter  
English and Spanish versions are published 12 times per year. Additional language versions are published quarterly.  
From the publishers of

*The Comfort of Home*

Guide for Caregivers

available from...

CareTrust Publications LLC  
PO Box 10283, Portland, OR 97296  
800-565-1533  
or [www.comfortofhome.com](http://www.comfortofhome.com)

Comments and suggestions welcome.

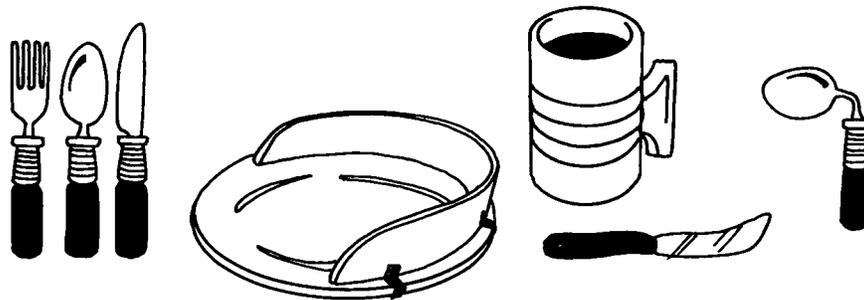
© 2002 CareTrust Publications, All Rights Reserved, Illegal to Copy Without A License from the Publisher 800/565-1533

Some of content in this publication is excerpted from the home care guide, *The Comfort of Home: An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers*. It is for informational use and should not be considered health advice. It is not meant to replace medical care but to supplement it. The publisher assumes no liability with respect to the accuracy, completeness or application of information presented or the reader's misunderstanding of the text.

# Simplifica la limpieza después de las comidas

Si ocurren derrames demasiado, simplifica la limpieza:

- Coloca una capa de plástico o periódico en el piso o bajo la mesa de cama durante las comidas.
- Utiliza un tarro contra derrames y un popote flexible.
- Coloca un babero o una servilleta de tela alrededor del cuello de la persona, o dedica una camisa grande para usar durante las comidas.
- Ten a la mano una toallita húmeda durante las comidas;
- No llenes demasiado los platos o vasos.
- Asegúrate que la persona está a una distancia y altura cómoda para alcanzar el plato fácilmente.



Recuerda que el ayudar a otra persona a comer puede ser un proceso sucio; no pierdas la paciencia ni con la persona bajo tu cuidado ni contigo mismo. ¡Disfruten la compañía de la otra persona!

# Caregiver Assistance News

“ C A R I N G F O R Y O U . . . C A R I N G F O R O T H E R S ”

## E X A M E N R Á P I D O

Después de leer este ejemplar, piensa en cómo, al proveer cuidado y asistencia, puedes asegurar que tú y la persona bajo tu cuidado reciben la nutrición correcta. Responde a las preguntas siguientes para reforzar tu aprendizaje.

**Circula la V si es verdadero o F si es falso:**



1. Con la edad y mientras nos hacemos menos activos, necesitamos menos alimentos para mantener el mismo peso.  
**V F**
2. Con la edad, nuestros cuerpos naturalmente absorben menos nutrientes de la comida.  
**V F**
3. No es importante que los ancianos consuman alimentos más nutritivos.  
**V F**
4. La pérdida rápida de peso es una señal de alarma que debemos consultar al médico.  
**V F**
5. Puede ser peligroso comer acostado.  
**V F**
6. La comida enlatada contiene la misma nutrición que la comida fresca.  
**V F**
7. Demasiadas bebidas con cafeína, como la soda, pueden causar deshidratación.  
**V F**
8. Si la persona pierde el apetito, puede ser a causa de un cambio en su condición médica o en sus medicamentos.  
**V F**
9. Si la persona está mal nutrida, pueden contraer infecciones más fácilmente.  
**V F**
10. Si mantienes a la mano comidas preparadas en el congelador puedes simplificar la cocina de última hora.  
**V F**

Nombre \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_