

**PROTOCOLO DE ALIMENTACIÓN DE AUXILIARES:**

**La malnutrición:**

Con la edad la composición del cuerpo y los recursos de energía van variando, incrementándose el riesgo de problemas de nutrición. La desnutrición no es un efecto secundario inevitable del envejecimiento, aunque muchos cambios asociados al proceso de envejecimiento pueden proporcionarla.

**FACTORES DE RIESGO DE DESNUTRICIÓN EN EL ENVEJECIMIENTO:**

**-Pérdida de apetito:**

- Problemas de masticación (por problemas con la boca) y/o disfagia (dificultad para tragar)

- Pérdida de olfato y gusto

**-Distintas alteraciones-:**

- Respiratorias

-Neurológicas

-Infecciosas

-Gastrointestinales

-Discapacidad física

**ESTILO DE VIDA Y FACTORES PSICOSOCIALES:**

Desconocimiento sobre alimentación y sobre factores nutricionales, así como falta de nociones sobre cocina. Hábitos alimentarios poco saludables y rígidos. Monotonía en la dieta aislamiento; soledad, pobreza e incapacidad para hacer la compra o para cocinar**.**

**FACTORES PSICOLOGICOS/MENTALES:**

-Confusión

- Demencia

-Depresión

-Ansiedad

-Procesos de duelo/pena

**RECOMENDACIONES SALUDABLES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:**

-Una buena alimentación empieza por una correcta elección de los alimentos en el mercado. Evitar guardar la comida mucho tiempo sin consumirla.

- Se recomienda no recalentar repetidas veces platos ya preparados ya que puede perderse una cantidad apreciable de algunas vitaminas.

-Es importante disfrutar con la comida. Los menús deben ser sencillos y fáciles de preparar

-Es necesario procurar evitar la soledad, tratar de comer en compañía.

-Repartir los alimentos en 4-6 comidas diarias, si existe pérdidas de apetito, se recomienda repartir más las comidas comiendo pequeñas cantidades.

-Consumir una dieta variada.

-Es necesario moderarse para mantener un peso estable y dentro de los límites aconsejados mediante la realización diaria de ejercicio físico.

-Debe cuidarse el aporte de calcio.

-Se recomienda moderar el consumo de sal y de alimentos salados si existen factores de riesgo cardiovascular.

-Procurar la ingesta de líquidos (agua, leche, zumos) para evitar la deshidratación.

- Cuidar la dentadura y la higiene bucal para poder masticar bien y no tener que suprimir ningún alimento de la dieta.

-Evitar el tabaco aumenta el riesgo cardiovascular, de cáncer y de enfermedades respiratorios, entre otras, también disminuye el apetito.

-Masticación lenta.

-Variar la alimentación.