

## DETERMINE SU SALUD NUTRICIONAL

Marke con un círculo las respuestas que aplican a sus hábitos nutricionales	Si
1. Tengo una enfermedad o condición que me hace cambiar el tipo o la cantidad de comida que como.	2 puntos
2. Como menos de dos comidas por día.	3 puntos
3. Como pocas frutas o vegetales, o productos lácteos.	2 puntos
4. Tomo 3 o más tragos de cerveza, licor o vino casi cada día.	2 puntos
5. Tengo problemas de dientes o la boca que me hacen muy difícil de comer.	2 puntos
6. No siempre tengo suficiente dinero para comprar la comida que necesito.	4 puntos
7. Casi siempre como solo.	1 punto
8. Tomo 3 o más medicinas diferentes al día, prescritas por el médico o que compro en la farmacia.	1 punto
9. Sin quererlo, he perdido o ganado 10 libras en los últimos seis meses.	2 puntos
10. No siempre soy físicamente capaz de comprar, cocinar o alimentarme.	2 puntos
<i>Total De Su Puntaje Nutricional</i>	

*Si su puntaje es . . .*

**0—2** Bueno! Revise su puntaje nutricional en seis meses.

*Si su puntaje es . . .*

**3—5** Usted esta en un riesgo nutricional moderado.

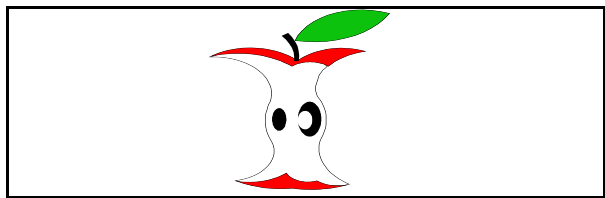
Vea que puede hacer para mejorar sus hábitos alimenticios y estilo de vida. Vea el folleto adjunto para ideas que le ayudarán. Revise su puntaje nutricional en tres meses.

**6 o más** Usted esta en un riesgo nutricional muy alto.

Lleve esta lista con usted la próxima vez que vea a su médico, dietista, o cualquier otro profesional de servicio calificado. Hable con ellos acerca de los problemas que usted pueda tener. Pida ayuda para mejorar su salud nutricional.

# CONSEJOS NUTRICIONALES

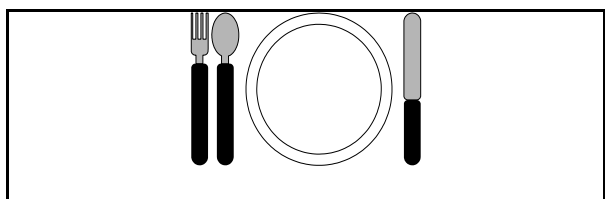
Si usted ha contestado "SI" a alguno de los párrafos en la lista de "DETERMINE SU SALUD NUTRICIONAL" los siguientes consejos le proveerán a usted sugerencias para mejorar su salud nutricional.



## 1. Tengo una enfermedad o condición médica que me ha hecho cambiar el tipo y la cantidad de las comidas que puedo ingerir.

Cambios en los hábitos de comida hacen difícil que usted reciba todos los nutrientes que usted necesita. Buena nutrición es requerida para mantener la inmunidad a enfermedades y para recuperarse fácilmente cuando una enfermedad ataca.

- Evite tomar suplementos vitamínicos y minerales sin consejo médico.
- Tome su medicación en la manera indicada por su médico.
- Tome de 6 a 8 vasos de agua diariamente aunque no tenga sed.
- Procure mantenerse cerca del peso saludable para su cuerpo.
- Manténgase físicamente activo.



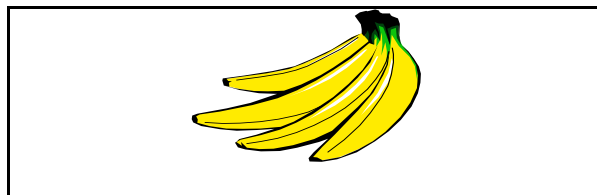
## 1. Como menos de dos comidas por día.

Comiendo solamente una vez por día es casi imposible recibir la suficiente variedad de comidas y nutrientes que usted necesita para mantenerse sano.

- Trate de no probar bocadillos durante el día para que pueda tener hambre a la hora de la comida.
- Coma a la misma hora todos los días antes de

que sienta la necesidad de comer. Si es necesario, ponga la alarma para hacerle recordar que es hora de comer.

- Coma con amigos o en un ambiente agradable.
- Cocine comidas por adelantado para que cuando esté cansado para cocinar, usted solamente tendrá que descongelar o calentar su comida.
- Mantenga siempre en su casa artículos saludables que son fáciles de preparar (fruta, leche o yogur, cereal, sopa, queso y galletas, manteca de maní/cacahuete, y pan integral).



## 3. Como muy pocas frutas o verduras o productos lácteos.

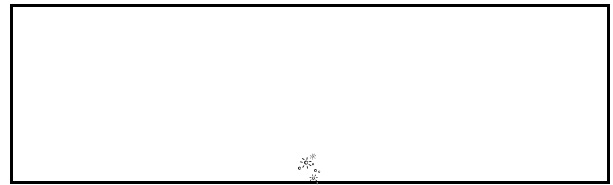
Las frutas y verduras proveen importantes vitaminas y minerales como también fibras dietéticas las cuales son muy importante para el funcionamiento apropiado de los intestinos. A continuación se proveen algunos consejos para ayudarlo a añadir frutas y verduras a su dieta diaria.

- escoja fruta como bocadillo entre las comidas.
- Use fruta fresca o enlatada para decorar las comidas principales, ensaladas, y cereales.
- Como fruta aderezada con yogur o queso cottage y rociada con canela.

- Prepare sus licuados con leche y fruta fresca, congelada, o enlatada.
- Utilice fruta fresca, enlatada, o congelada en vez de cremas para cubrir pasteles y tartas.
- Hornee o hierva manzanas, peras, y bananas ya que la fruta tiene sabor más dulce cuando esta tibia.
- Addiera verduras a las sopas, guisados, y caserolas.
- Mezcle diferentes tipos de vegetales para una combinación interesante.
- Use hierbas y jugo de limón para sazonar las verduras.
- Compre vegetales congelados que vienen en bolsas. Usted puede usar los que necesite y guardar el resto para usarlo después.

Los productos lacteos proveen una variedad de nutrientes, entre ellos el calcio. La dieta que es pobre en calcio puede resultar en osteoporosis la cual debilita los huesos y usualmente ocasiona fracturas dolorosas que pueden incapacitar. A continuación hay algunos consejos que pueden ayudarle a aumentar la cantidad the productos lácteos en su dieta diaria.

- Añada leche en polvo sin grasa a las sopas o guisados.
- Coma yogur y queso cottage bajo en grasa como bocadillo o con las comidas.
- Prepare sopas enlatadas con leche en vez de agua.
- Prepare postres ricos en calcio, seleccione nieve o helado, yogur congelado, flanes o budín hechos con leche.
- Si usted no puede ingerir productos lacteos, consulte con su médico o dietista acerca de suplementar su dieta con calcio.



#### **4. Bebo tres o más bebidas alcohólicas diarias.**

Muchos problemas de salud pueden surgir si usted bebe mas de una o dos bebidas alcohólicas diariamente. Los siguientes problemas de salud pueden resultar como consecuencia:

- Malnutrición si usted reemplaza la comida con con la bebida;
- Major probabilidad de caídas y accidentes;
- Dañamiento permanente al cerebro, systema nervioso central, hígado, corazón, riñones, y estómago;
- Dificultad en la diagnosis médica de ciertos problemas médicos;
- Encubre el dolor que de otra manera sirve come señal de advertencia de un problema médico como el ataque al corazón;
- Causa síntomas similares a la demencia y la confusión; y
- Causa efectos secundarios no deseados cuando se mezcla con prescripciones o medicinas que se compran en la farmacia.

Si usted sospecha que tiene un problema con la bebida alcohólica, busque asistencia de servicio social del estado o local.



#### **5. Tengo problemas con los dientes o la boca que me hacen muy difícil de comer.**

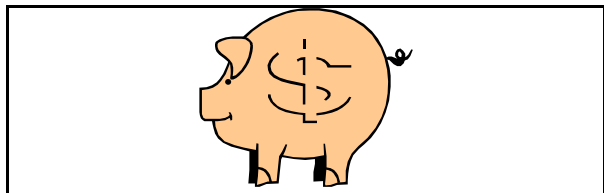
Problemas dentales pueden causar dificultad al comer. Es importante mantener la boca, los dientes, y las encías saludables para poder alimentarse adecuadamente.

- Visite a su dentista regularmente tenga o no dientes naturales o postizos.

- Cepílese sus dientes por lo menos dos veces al día.
- Limpie sus dientes diariamente con hilo de seda dental.
- Cepille diariamente toda la superficie interior y exterior de los dientes postizos con un producto de cuidado para dientes postizos.
- Para aliviar la sensación de boca seca tome mas agua y evite los bocadillos dulces, las bebidas cafeinadas y/o alcohólicas, y el tabaco.

Los siguientes consejos pueden asistirlo si usted tiene dificultad para masticar:

- Cocine la carne lentamente en caldo para hacerla mas tierna.
- Corte la carne en bocadillos pequeños antes de cocinarla.
- Pruebe substitutos de carne mas suaves como los garbanzos, huevos, o queso los cuales tienen proteínas.
- Cocine las verduras al vapor para que sean mas tiernas.
- Corte las verduras para que sus dientes trabajen menos.
- Licúe las verduras o hágalas puré.



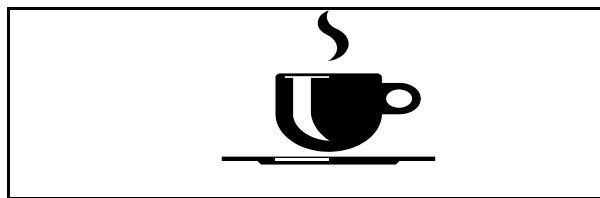
## 6. A veces no tengo suficiente dinero para

Para mantenerse sano, se necesita comer nutriciosamente. Es posible comprar alimentos nutriciosos sin necesidad de gastar mucho dinero.

- Decida que tipos de comida precisa *antes* de ir de compras -- hága una lista.
- Lea el periódico para informarse de ofertas "speciales."
- Compare anuncios, corte cupones de descuento, y compare precios entre productos.
- Compre paquetes congelados de frutas y verduras asi prodrá usar lo que necesita y guardar lo que sobra en el congelador.
- Compre carnes y pollos enteros, los cuales son usualmente mas baratos, y córtelos en porciones usted mismo.
- Tome ventaja de paquetes "economicos" de carne, ave, o pescado. Envuélvalos en

porciones individuales y congélelos.

- Compre con un amigo. Comparta una cabeza de lechuga o un manojo de brócoli en vez de dejar que se heche a perder en el refrigerador.



## 7. Como solo la mayoría del tiempo.

El comer solo no debe usarse como excusa para comer pobremente.

- Tomo turnos para comer con otros amigos que viven solos.
- Prepare cacerolas, guisos, y diferentes tipos de recetas completas, congele porciones individuales para usar más tarde.
- Coma en un centro comunitario para obtener buena comida y compañía.
- Coma cerca de una ventana, televisión, o radio, o lea para entretenerse mientras come.
- Asista a la iglesia o a comidas de beneficencia.
- Pregunte en su iglesia por nombres de personas que no pueden salir de su casa y que disfrutarían de compañía durante las comidas.
- Ofrezca ayudar en un hospital o asilo de ancianos. Los voluntarios usualmente reciben comida por sus servicios.
- Trátese bien a si mismo. Comería usted la misma comida si estuviera cocinando para su familia?

**comprar los alimentos que necesito.**



**8. Tomo tres o más medicinas diferentes al día, prescritas por el médico o que compro sin receta en la farmacia.**

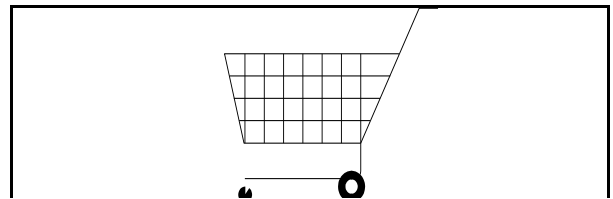
Los medicamentos pueden causar peligros de interacción con las comidas.

- Asegurese de comunicarle a su médico todas las reacciones que halla tenido en el pasado al tomar medicinas.
- Cuando se le recete una nueva medicina, requiera que su médico o farmacéutico le indiquen acerca de los efectos secundarios que puedan ocurrir.
- Tome la cantidad exacta de medicina prescrita por el doctor y siga lo mas cerca posible el horario indicado para la dosis.
- Pregunte a su farmacéutico o dietista si usted debe evitar ciertas comidas o bebidas cuando esté tomando medicamentos.
- Nunca tome medicinas que se han recetado para otra persona.
- Si usted usa más de una farmacia, lleve todos sus medicamentos a un solo farmacéutico para evaluar posibles interacciones.
- Tire las medicinas que están vencidas.



**9. Sin querelo, he perdido o ganado diez libras en los últimos seis meses.**

El exceso de peso o estar bajo de peso aumenta la posibilidad de complicaciones en la salud. Un cambio de peso repentino puede ser una señal de problemas de salud. Usted debe buscar atención médica inmediata.



**10. A veces no me siento lo suficientemente bien físicamente como para ir de compras, cocinar, o alimentarme.**

Las habilidades funcionales deterioradas pueden aumentar su riesgo de malnutrición.

- Si usted no puede ir de compras, haga un pedido por teléfono a su mercado más cercano para que le envíen su pedido.
- Llame a su centro de ancianos local o a la agencia del estado para la vejez, para obtener información acerca del servicio de comidas a domicilio.



**Division for Aging Services**

Prepared by: Mary Dodds, M.S., R.D., University of Nevada Cooperative Extension;  
Peggy Tyler, M.S., R.D., and Gwenn Snow, R.D., Department of Nutrition, University of Nevada, Reno