

MALNUTRITION IN SENIORS

By Ashley Green,
Public Ally



WHAT IS MALNUTRITION?

Malnutrition is the inadequate intake of calories, protein, or other nutrients needed for tissue maintenance and repair per the Academy of Nutrition and Dietetics and the American Society for Parenteral and Enteral Nutrition.

Malnutrition in seniors can occur due to not eating enough either because of decreased appetite, not having enough money to purchase food items, inability to transport food purchases, and/or the inability to prepare meals.

Malnutrition also occurs when there is an increased nutritional need that happens when someone is growing, going through an illness, or in the recovery phase of an illness and is unable to meet those needs.

SIGNS OF MALNUTRITION

- Constantly tired, lethargic, or sleepy
- Feelings of depression, anger, or irritability
- Difficulty concentrating
- Complaints of being cold or has cold, paper-like skin
- Lack of interest in eating
- Slow recovery from illnesses
- Decreased muscle mass



HOW TO PREVENT MALNUTRITION IN SENIORS

Talk to a trusted medical professional regarding your loved one's nutrition and health. Voice your concerns and ask if their medication affects appetite. It is also important to keep updated on any diet restrictions; low sodium, low fat, or low carb regimes may not be in the best interest for seniors who are at risk for malnourishment. Use spices and seasonings to liven up food and increase nutritional intake. Find ways to introduce new and nutritious foods to the senior's diet. Consider vitamins or supplements recommended by a doctor. Keep snacks handy.

DESNUTRICIÓN EN PERSONAS DE TERCERA EDAD

Por Ashley Green,
Public Ally



¿QUE ES LA DESNUTRICIÓN?

La desnutrición ocurre cuando no comemos amplias calorías, proteínas o otros nutrientes necesarios para el mantenimiento y reparación de tejidos según la Academia de Nutrición y Dietética y la Sociedad Americana de Nutrición Parenteral y Enteral. La desnutrición en las personas de la tercera edad puede ocurrir debido a no comer lo suficiente por la disminución del apetito, no tener suficiente dinero para comprar comida, incapacidad para transportar compras de alimentos, y / o la incapacidad para preparar las comidas.

La desnutrición también ocurre cuando hay una mayor necesidad nutricional que ocurre cuando alguien está creciendo, pasando por una enfermedad, o en la fase de recuperación de un enfermedad y es incapaz de satisfacer esas necesidades.

SIGNOS DE DESNUTRICIÓN

- El cansancio constante
- Sentimientos de depresión o irritabilidad
- Dificultad en concentrarse
- Quejas de frío
- Falta de interés en comer
- Recuperación lenta de enfermedad
- Disminución de muslos



CÓMO PREVENIR LA DESNUTRICIÓN

Hable con un profesional médico de confianza con respecto a la nutrición y la salud de su ser querido, sus preocupaciones y si el medicamento afecta el apetito. Manténgase al día sobre las restricciones de dieta que pueden ser malignas para las personas de la tercera edad al riesgo de desnutrición. Usa especias y condimentos para subir el sabor de los alimentos y aumentar la ingesta nutricional. Encuentra maneras de introducir alimentos nuevos y nutritivos en la dieta de la tercera edad. Considere vitaminas o suplementos. Mantenga los bocadillos y botanas a mano.