

Vida Saludable: DETERMINE su salud nutricional¹

Linda B. Bobroff²



Muchas veces se ignoran indicadores que muestran que nuestra salud nutricional es deficiente. Use la siguiente lista para saber si usted o alguien que usted cuida esta en riesgo nutricional. Haga un círculo alrededor del número que esta al frente de cada una de las oraciones que le aplican.

Tabla 1. Lista para DETERMINAR su salud nutricional

Tengo una enfermedad que me hizo cambiar el tipo y la cantidad de alimentos que como	2
Consumo menos de dos comidas al día	3
Como pocas frutas, vegetales o pocos productos lácteos	2
Tomo más de 3 cervezas (12 onzas), licor (1.5 onzas), o vino (5 onzas) casi todos los días	2
Tengo problemas en la boca o los dientes que me hace tener dificultad al comer	2
No siempre tengo dinero suficiente para comprar los alimentos que necesito	4
Como solo casi siempre	1
Tomo 3 o más medicinas por día (con o sin prescripción)	1
Sin querer, baje o subí 10 libras o más en los últimos 6 meses	2
No siempre puedo ir de compras, cocinar ni alimentarme por mi condición física	2
Total de su puntaje nutricional:	

Ahora mire las siguientes páginas para aprender más sobre los indicadores de una salud nutricional pobre o mala y que puede hacer para mejorarla. Después revise la sección de “Que significa su puntaje.”

1. The English version of this document is *Healthy Living: D 7FD? ;@7Your Nutritional Health* (FCS8547). Este documento FCS8547-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Adaptado con permiso de la Iniciativa de Revisión de la Nutrición, un proyecto de la Academia Americana de Médicos de la Familia, la Asociación Dietética Americana y la Cancillería Nacional de Envejecimiento, Inc., y fundado en parte por un auspicio de la división de productos Ross, Laboratorios Abbott. Publicado (en Inglés): junio 1998. Revisado (en Inglés): abril 2005, febrero 2012. Traducido del Inglés por Rafael Arango y Claudia Peñuela. Publicado en español: abril 2012. Por favor visite el sitio en la web EDIS <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, profesora, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, Florida 32611.

Las primeras letras de los términos en las próximas páginas completan la palabra **DETERMINE**. Use esta palabra para recordar los indicadores de una salud nutricional pobre o mala. Si alguno de estos indicadores le aplica a usted o alguien que cuida, lea las casillas que están al lado derecho de las páginas para saber **qué puede hacer y así** disminuir el riesgo. Marque las casillas de los pasos que va a tomar para mejorar su salud nutricional.



Disease (Enfermedad)

<p>Cualquier enfermedad o condición crónica que le cambia su forma de comer, o le dificulte comer, pone su salud nutricional en riesgo. Las personas con confusión o pérdida de memoria puede que no se acuerden qué, dónde, o si ya comieron.</p>	<p>Lo que puede hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Elija alimentos que pueda comer <input type="checkbox"/> Use hierbas o condimentos para mejorar el sabor <input type="checkbox"/> Coma pequeñas comidas y meriendas <input type="checkbox"/> Use recordatorios para comer; por ejemplo, en el refrigerador o en el espejo del baño
--	--

Eating poorly (Alimentándose mal)

<p>Comer mucho o muy poquito puede llevarle a un estado de salud deficiente. Comer lo mismo todos los días, o no comer frutas, vegetales o lácteos le puede causar una salud nutricional pobre o mala. También tomar alcohol en exceso empeora los problemas.</p>	<p>Lo que puede hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Escoja una variedad de alimentos que le gusten <input type="checkbox"/> Coma frutas con el desayuno y las meriendas <input type="checkbox"/> Limite el consumo de alcohol <input type="checkbox"/> Mejore sus alimentos; por ejemplo, póngale zanahoria rallada a los sándwiches o haga sopas con leche baja en grasa en vez de agua
---	--

Tooth loss/mouth pain (Pérdida de dientes/dolor en la boca)

<p>Necesitamos una boca, dientes y encías saludables para poder comer una variedad de alimentos. Los dientes sueltos, dañados o el no tener dientes, hacen más difícil alimentarse, como también las cajas de dientes que no se ajustan bien o hieren la boca.</p>	<p>Lo que puede hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ¡Cuide la boca y los dientes! <input type="checkbox"/> Asegúrese que su caja de dientes ajusta <input type="checkbox"/> Visite el dentista regularmente <input type="checkbox"/> Elija alimentos que pueda masticar
--	---

Economic hardship (Problemas económicos)

<p>Más o menos uno en diez Estadounidenses mayores de 65 años (casi 4 millones de personas) viven en la pobreza. Al gastar menos de \$35 por semana es muy difícil obtener los alimentos que necesita para mantenerse saludable.</p>	<p>Lo que puede hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Use recursos disponibles como las Estampas de Comida (Programa SNAP) <input type="checkbox"/> Comparta las comidas con un amigo. <input type="checkbox"/> Use cupones y compre alimentos de marcas de la tienda. <input type="checkbox"/> Coma alimentos con proteína más baratos como frijoles y lentejas.
--	---

Reduced social contact (Contacto social reducido)

<p>Un tercio de las personas mayores viven solas. Estar con otras personas a diario trae efectos positivos a su moral, bienestar y hábitos alimenticios.</p>	<p>Lo que puede hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Comparta las comidas con un amigo. <input type="checkbox"/> Coma en sitios de congregación o centros para adultos mayores. <input type="checkbox"/> Manténgase en contacto con la familia y los amigos.
--	--

Multiple medications (Variedad de Medicinas)

<p>Muchos estadounidenses mayores toman varias medicinas al día. Envejecer cambia la manera en que su cuerpo responde a ciertas medicinas. Entre más medicinas tome, mayor el riesgo de obtener efectos secundarios. Esto puede incluir aumento o disminución del apetito, cambio de gusto, estreñimiento, mareo, diarrea o náuseas. Altas dosis de vitaminas o minerales pueden actuar como drogas causando daño.</p>	<p>Lo que puede hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Compre todas sus medicinas en una farmacia <input type="checkbox"/> Hable con su farmacéuta sobre las medicinas que está tomando. <input type="checkbox"/> Aprenda sobre posibles interacciones entre los alimentos y las medicinas que está tomando. <input type="checkbox"/> Haga una lista de sus medicinas, incluyendo los suplementos y las medicinas sin prescripción. Lleve esta lista a todas sus citas médicas.
--	--

Involuntary weight loss/gain (Pérdida/ganancia de peso involuntaria)

<p>Ganar o perder peso cuando usted no está tratando de hacerlo es un indicador importante que no debe ser ignorado. También tener sobrepeso o estar por debajo del peso incrementa su riesgo de mala salud.</p>	<p>Lo que puede hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Coma alimentos saludables todos los días <input type="checkbox"/> Manténgase lo más activo posible <input type="checkbox"/> Dígale a su doctor sobre algún cambio en su apetito o peso
--	---

Needs assistance in self care (Necesita ayuda para cuidarse a sí mismo)

<p>La mayoría de los adultos mayores pueden comer y cuidarse a sí mismos. Sin embargo, uno de cada cinco adultos mayores tiene problemas para caminar, comprar, cocinar y/o comer.</p>	<p>Lo que puede hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Manténgase en contacto con amigos y la familia. <input type="checkbox"/> Tome ventaja de los servicios como "Alimentos sobre ruedas" (<i>Meals On Wheels</i>) y programas de domicilio de alimentos de supermercados o compañías para hacer pedidos en línea.
--	---

Elder years above age 80 (Edad avanzada, sobre los 80 años)

<p>La mayoría de los adultos mayores viven una vida plena y productiva. Pero a medida de que envejecen, el riesgo de fragilidad y otros problemas de salud aumentan.</p>	<p>Lo que puede hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Revise su salud nutricional a menudo <input type="checkbox"/> Manténgase lo más activo posible <input type="checkbox"/> Trátese bien con comidas saludables
--	--



¿Qué significa su puntaje nutricional?

Si su puntaje es: de 0 a 2

¡Esta bien!

Revise su puntaje en seis meses.

Si su puntaje es: de 3 a 5

Guía 'gp't lgui q'pwt kkpcrio qf gt cf q0

Vea qué puede hacer para mejorar sus hábitos alimenticios y estilo de vida. Un dietista registrado (RD), su oficina para gente mayor, programa de pwtción para cf wñqu mayores, centro para ciudadanos o c{qtgu. servicio de Extensión del condado, o el departamento de salud le pueden ayudar. Revise su puntaje nutricional en tres meses.

Si su puntaje es: mayor de 6

Guía 'gp'cñq't lgui q'pwt kkpcrio

Haga una cita para ver a su doctor, un dietista registrado, u otro profesional calificado del servicio social o de salud. Traiga esta lista a su cita. Hable con ellos sobre cualquier problema que pueda tener. Pida ayuda para mejorar su salud nutricional. También use algunos de los consejos sobre “Lo que puede hacer” según las casillas que marcó.



Recuerde:

Estos indicadores sugieren riesgo, pero **no** representan un diagnóstico.

Si tiene preguntas o preocupación sobre su puntaje, consulte con su proveedor de la salud.

NOTAS

Oficina local de Extensión Información de contacto

Dirección:

Teléfono: _____

Nombre del Contacto:
