

# Comiendo Bien En La Vejez



Department of Health and Human Services  
 Food and Drug Administration  
 5600 Fishers Lane (HFI-40)  
 Rockville, MD 20857

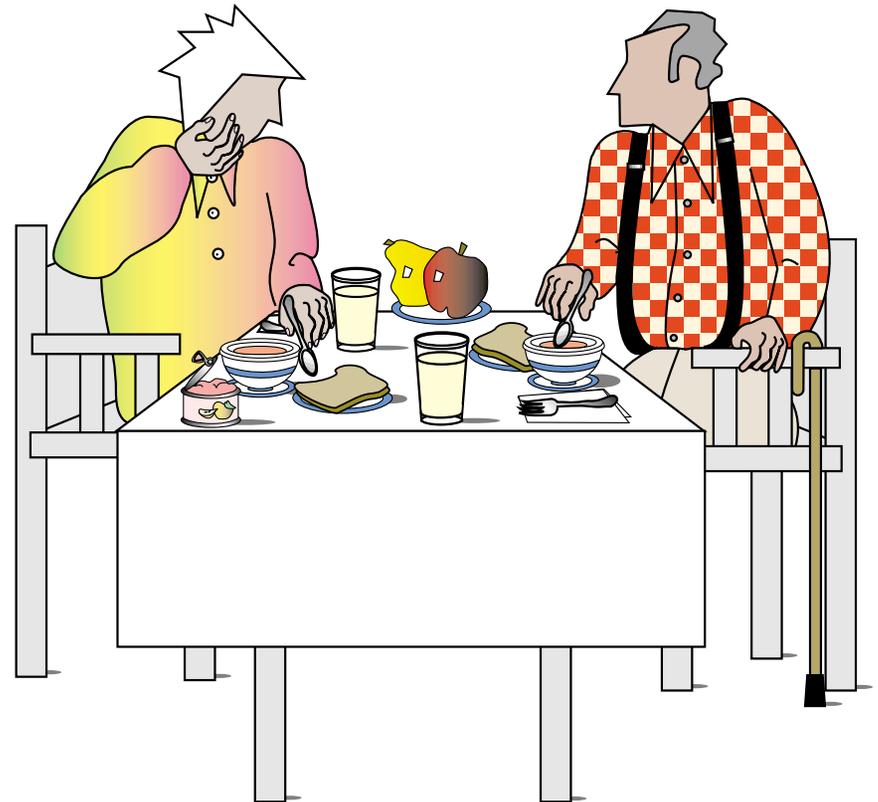
March 2000  
 (FDA) 00-2311S

**FDA** U.S. Food and Drug Administration

## Comiendo Bien

A algunas personas de edad avanzada se les dificulta comer bien. Este folleto explica el por qué y luego ofrece ideas de lo que usted podría hacer para remediarlo. Una de las maneras para comer bien es usando la etiqueta de los alimentos. Pero hay otras.

La Administración de Drogas y Alimentos (FDA), es una dependencia del Gobierno de los Estados Unidos. Una de las tareas de la FDA es la de asegurarse de que los medicamentos son seguros, saludables y honestamente rotulados.

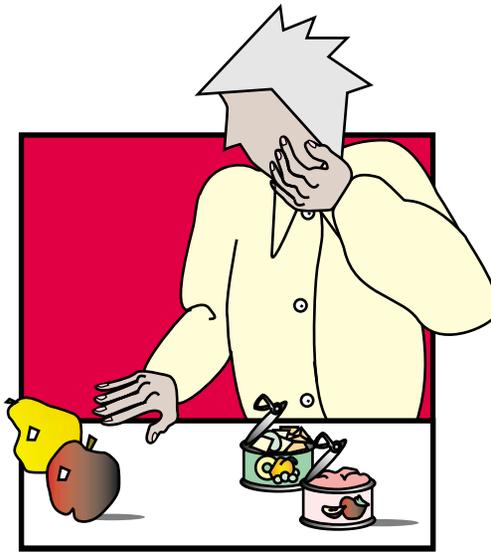


**Problema:**  
**No puede masticar**

¿Tiene usted dificultad para masticar? Si es así, usted no podrá comer ciertos alimentos como carne, frutas frescas y vegetales.

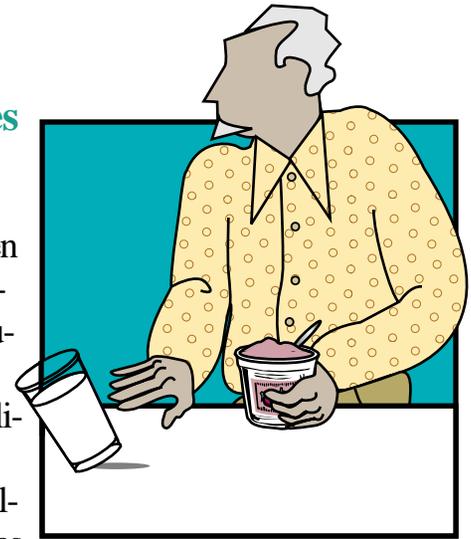
**Lo que puede hacer:**

☞ Ensaye otros alimentos.



**Problema:**  
**Desordenes estomacales**

Los problemas del estómago como el exceso de gas, pueden alejar a una persona de los alimentos que parecen ser la causa del problema. Esto significa que el no comer dichos alimentos, usted pierde valores nutritivos como vitaminas, calcio, minerales, fibra y proteínas.



**Lo que puede hacer:**

☞ Ensaye otros alimentos.

En lugar de:	Ensaye:
frutas frescas	→ jugos de frutas y frutas blandas enlatadas, como salsa de manzana, duraznos y peras
vegetales crudos	→ jugos de vegetales y vegetales molidos y cocidos en forma de puré
carne	→ carne molida, huevos, leche, queso, yogurt, y alimentos preparados con leche, como budines y sopas cremosas
tajadas de pan	→ cereales cocidos, arroz, budín de pan, y galletas blandas

En lugar de:	Ensaye:
leche	→ alimentos cocidos en leche, como sopas cremosas, budín, yogurt y queso
vegetales como repollo y brócoli	→ jugos de vegetales y otros vegetales como habichuelas, zanahorias y papas
frutas frescas	→ jugo de frutas y frutas suaves enlatadas

☞ Consulte con un médico sobre sus problemas estomacales.



## Problema: No puede ir al mercado

Como algunas personas de mayor edad, usted puede tener dificultad de ir al mercado y volver. Quizás porque ya no puede guiar más el automóvil o porque su salud no le permite permanecer de pie mucho tiempo.



## Lo que puede hacer:

- ➡ Llame al mercado local para que le envíen los comestibles a su casa. Algunos hacen el envío gratis. Otros cobran unos pocos centavos.
- ➡ Pida ayuda voluntaria a su iglesia o sinagoga o a un centro local de ayuda.
- ➡ Pídale a un familiar o vecino para que vaya al mercado en su lugar, o páguele a alguien para que lo haga. Algunas compañías tienen personal para alquilar por unas horas a la semana. Estas personas pueden ir de compras por usted. Búsquelos en las Páginas Amarillas de su libro de teléfonos bajo “Home Health Services”.



## Problema: No puede cocinar

Usted puede tener algunos problemas que no le permiten cocinar. Quizás se le dificulte manejar los utensilios de cocina como ollas y sartenes o a usted no le es posible permanecer de pie demasiado tiempo.



## Lo que puede hacer:

- ➡ Use un horno microonda para calentar comidas hechas de antemano y para preparar alimentos congelados.
- ➡ Participe en las reuniones, comidas y programas ofrecidos especialmente a grupos de ciudadanos de edad avanzada.
- ➡ Múdese a un sitio en donde alguien puede preparar sus comidas, como un miembro de su familia o una organización dedicada al servicio de ciudadanos mayores.

**Para enterarse acerca de los grupos de comidas servidas o distribuidas a domicilio llame al teléfono (1-800) 677-1116. Estas comidas no son costosas y en ocasiones se sirven gratis.**



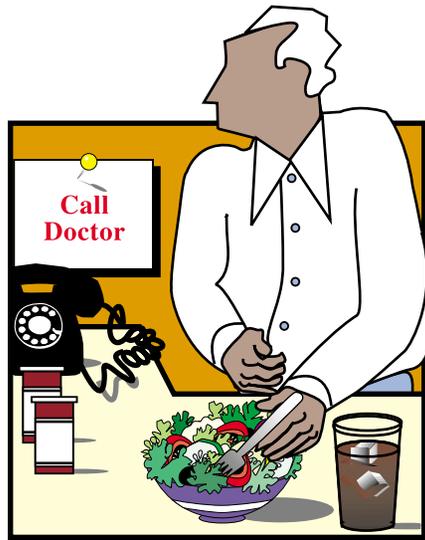
## Problema: Falta de apetito

Las personas de edad avanzada que viven solas, a veces sienten tristeza a la hora de la cena. La soledad puede reflejarse en pérdida del apetito. Otras no sienten el deseo de preparar una comida para comerla a solas.

Otro problema puede ser que la comida parece no tener ningún sabor o simplemente no es agradable al paladar. En ocasiones esto puede ser causado por las medicinas que la persona está tomando.

## Lo que puede hacer:

- ➡ Trate de compartir sus comidas con sus familiares y amigos.
- ➡ Tome parte en los programas de comidas servidas a grupos de personas de edad avanzada.



## Problema: Escasez de dinero

La escasez de dinero para comprar suficientes alimentos puede ser la razón de que usted no coma bien.

## Lo que puede hacer:

- ➡ Busque comida de precio bajo, como frijoles y arvejas secas, arroz y pasta o alimentos enlatados conteniendo los mismos ingredientes.
- ➡ Use los cupones que permiten rebajar el precio de los alimentos.
- ➡ Compre alimentos en las ventas especiales. Aproveche los productos que llevan el nombre del almacén que los vende. Generalmente estos son más baratos.
- ➡ Averigüe si su sinagoga o iglesia ofrece comidas gratis o a bajo precio.



- ➡ Solicite cupones para obtener alimentos. Llame a la oficina de cupones para alimentos de su localidad. El número puede encontrarlo bajo el gobierno de su condado en las páginas azules del directorio telefónico.
- ➡ Tome parte en los programas de comidas servidas a grupos de personas de edad avanzada, o pida que le traigan las suyas a su casa.



## Lea la Etiqueta

Busque palabras que **dicen algo saludable sobre el alimento**.

Por ejemplo: “high in potassium” (alto en potasio), “low in sodium” (bajo en sodio), “good source of protein” (buena fuente de proteína).



Las palabras pueden **indicar algo relacionado con una enfermedad**. Por ejemplo, un alimento que dice ser “salt-free” (libre de sal) puede afirmar:

“Las dietas bajas en sodio (presente en la sal) pueden reducir el riesgo de la presión arterial, una enfermedad asociada con otros riesgos.”



While many factors affect heart disease, diets low in saturated fat and cholesterol may reduce the risk of this disease.

Las palabras pueden aparecer al frente del empaque del alimento, o en el panel de los Datos Sobre Nutrición (Nutrition Facts).

Cuando estas palabras se usan en el empaque de un alimento, la FDA, se asegura de que sean ciertas.

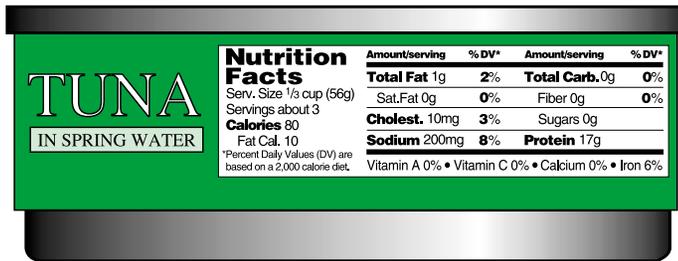


**Use esta clase de palabras para escoger los alimentos que pueden ayudarle a llevar una buena dieta.**

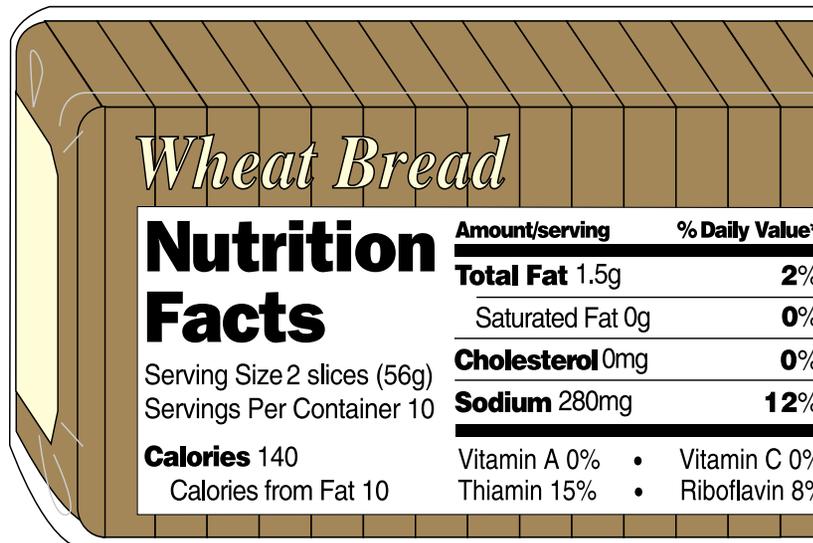


## Busque los Datos Sobre Nutrición (Nutrition Facts)

La mayoría de las etiquetas de los alimentos muestran la clase y cantidad de vitaminas, minerales, proteínas grasas y otros nutrientes que hay en los alimentos. Esta información puede ayudarle a escoger mejor sus alimentos.



Nutrition Facts		Amount/serving	% DV*	Amount/serving	% DV*
Serv. Size 1/3 cup (56g)		<b>Total Fat</b> 1g	<b>2%</b>	<b>Total Carb.</b> 0g	<b>0%</b>
Servings about 3		Sat. Fat 0g	<b>0%</b>	Fiber 0g	<b>0%</b>
<b>Calories</b> 80		<b>Cholest.</b> 10mg	<b>3%</b>	Sugars 0g	
Fat Cal. 10		<b>Sodium</b> 200mg	<b>8%</b>	<b>Protein</b> 17g	
*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.		Vitamin A 0% • Vitamin C 0% • Calcium 0% • Iron 6%			



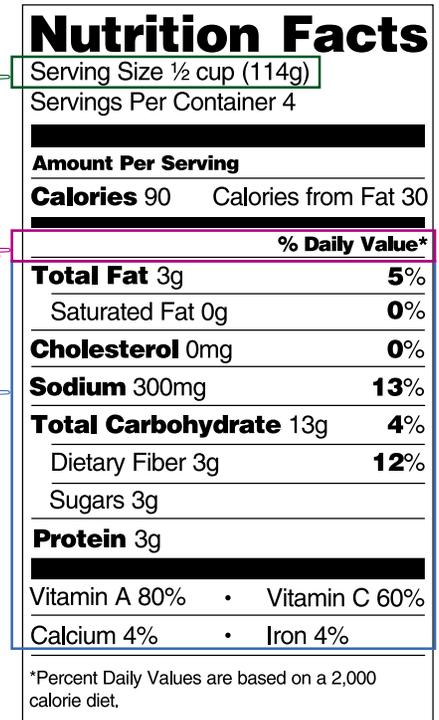
Nutrition Facts		Amount/serving	% Daily Value*
Serving Size 2 slices (56g)		<b>Total Fat</b> 1.5g	<b>2%</b>
Servings Per Container 10		Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
<b>Calories</b> 140		<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
Calories from Fat 10		<b>Sodium</b> 280mg	<b>12%</b>
Vitamin A 0%		Vitamin C 0%	
Thiamin 15%		Riboflavin 8%	

## Use la Información En el Cuadro de Datos Sobre Nutrición

1 Busque el cuadro de Datos Sobre Nutrición (Nutrition Facts).

2 Busque el Tamaño de la Porción (Serving Size).

3 Observe la lista de nutrientes. Los números debajo del % (porcentaje) de Valor Diario (% Daily Value), indican la cantidad de nutrientes en cada porción. Un número menor indica que el alimento es bajo en ese nutriente. Un número mayor indica lo contrario, o sea que el alimento es alto en ese nutriente.



Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (114g)	
Servings Per Container 4	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b> 90	Calories from Fat 30
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 3g	<b>5%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 300mg	<b>13%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 13g	<b>4%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>12%</b>
Sugars 3g	
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin A 80%	Vitamin C 60%
Calcium 4%	Iron 4%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

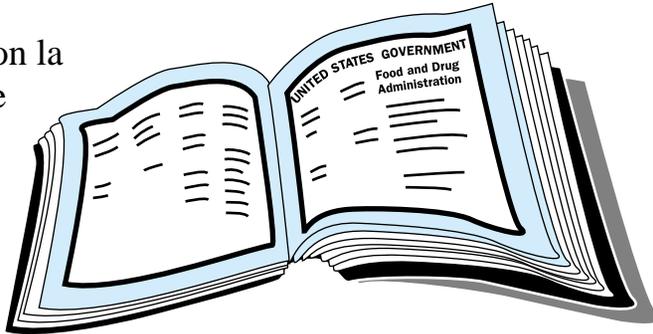
**Alrededor del 100% de los nutrientes consumidos, usualmente es saludable. Si usted está en una dieta especial baja en sodio, o grasa, use el porcentaje (%) indicado para escoger estos nutrientes.**



## ¿Tiene Ud. más Preguntas Acerca de Comiendo Bien en la Vejez?

Consulte con su médico

Comuníquese con la FDA. Es posible que haya una oficina cerca de usted. Busque el número del teléfono en las páginas azules del directorio telefónico.



Use la línea gratis de información de la FDA:  
1-888-INFO-FDA  
(1-888-463-6332).

O, consulte la Internet:  
[www.fda.gov](http://www.fda.gov).



*(Adaptación del Inglés por Carlos E. Aranguren,  
FDA Office of Public Affairs.)*