

# Nutrición en la fragilidad

En personas mayores frágiles, la nutrición cobra especial importancia para prevenir la desnutrición, mantener la masa muscular y conservar la autonomía el mayor tiempo posible.

## POR QUÉ IMPORTA



### Masa muscular

Prevenir su pérdida ayuda a mantener la autonomía.



### Riesgo de desnutrición

El apetito y la ingesta pueden reducirse con la edad.



### Proteína

Especialmente importante en esta etapa.



### Salud ósea

Calcio y vitamina D siguen siendo relevantes.



### Múltiples factores

Medicación, soledad o dentadura pueden influir.



### Autonomía

Una buena nutrición ayuda a vivir de forma independiente.

En el anciano frágil, la pérdida de peso involuntaria y la falta de apetito son señales de alerta que deben valorarse por un profesional. La nutrición se personaliza teniendo en cuenta la medicación, las patologías y la situación de cada persona.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*

# Cómo cuidar la nutrición

Estas orientaciones generales acompañan el cuidado nutricional del mayor frágil, siempre con valoración profesional.

## ORIENTACIONES GENERALES



### Proteína suficiente

Repartida a lo largo del día.



### Comidas apetecibles

Facilitar la ingesta con platos agradables.



### Calcio y vitamina D

Relevantes para el hueso.



### Hidratación

La sensación de sed puede estar disminuida.



### Movimiento

La actividad física adaptada ayuda al músculo.



### Atención a señales

Vigilar pérdida de peso y falta de apetito.

Esta ficha es divulgativa. La pérdida de peso involuntaria en mayores debe valorarse siempre por un profesional. La nutrición en la fragilidad se personaliza según cada situación clínica.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.