

28 de mayo - Día Nacional de la Nutrición

## Personas mayores evalúan su estado nutricional y nivel de hidratación con los test de Edad&Vida

- La Fundación Edad&Vida recuerda que una alimentación saludable ayuda a mejorar el control de las enfermedades crónicas en las personas mayores

Madrid, 27 de mayo de 2016

La **Fundación Edad&Vida**, coincidiendo con la celebración mañana sábado del **Día Nacional de la Nutrición**, ha publicado en su página web los nuevos **test de autoevaluación de alimentación y nutrición** con los que las personas mayores podrán comprobar su estado nutricional y conocer diferentes aspectos relacionados con la alimentación, la hidratación y los hábitos de vida saludable.

La entidad, que ha elaborado este conjunto de cuestionarios a través de su Comisión de Alimentación y Nutrición, pretende con ello contribuir a mejorar la salud y la calidad de vida de las personas mayores, puesto que en el estado nutricional de estas personas influyen diferentes factores como la disminución de la actividad física, la pérdida de piezas dentarias, las alteraciones en los sentidos del gusto y el olfato, la reducción de la sensación de sed y de la capacidad digestiva o la toma de medicamentos.

Los mayores que se animen a poner a prueba sus hábitos en materia de nutrición y alimentación podrán hacerlo a través de este enlace (<http://bit.ly/25pqNK9>) y en tan sólo unos minutos. Los resultados, que se obtienen de manera instantánea, van acompañados de las recomendaciones que la Fundación Edad&Vida recoge en su '**Guía para la alimentación y nutrición de las personas mayores**'.

Las entidades que han colaborado en la difusión de los test de alimentación y nutrición son: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad a través del Imsero, Aquarius y Coca-Cola España, Medirest y Nestlé Health Science.

En este documento, Edad&Vida recuerda que una dieta equilibrada ayuda a mejorar el control de las enfermedades crónicas en las personas mayores, así como a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes, osteoporosis, anemia y algunos tipos de cáncer.

Entre las recomendaciones generales para una alimentación adecuada, la Fundación Edad&Vida aconseja realizar tres comidas completas al día, aunque lo ideal serían seis; cocinar los alimentos para hacerlos más apetecibles, moderar el consumo de sal y azúcar, reducir los fritos y el consumo de grasa, además de **tomarse el tiempo necesario para comer y hacerlo en compañía**.

Otro punto importante para una correcta alimentación es la **hidratación**, puesto que con la edad se deteriora la capacidad para conservar el agua del cuerpo. En concreto, disminuye la sensación de sed, puede haber dificultad para tragar líquidos y la capacidad del riñón para concentrar la orina es menor.

En este sentido, se aconseja tomar un mínimo de 2 litros de líquidos al día, independientemente de que se tenga o no sensación de sed. El agua es la mejor bebida para conseguir una hidratación adecuada, aunque también ayudan a hidratarse las infusiones, caldos, zumos, refrescos, etc., o algunas frutas y verduras, como el melón, la sandía, la naranja o el tomate.

Las entidades participantes en este proyecto son: Caser Residencial, Compass Group Spain, Eulen Servicios Sociosanitarios, FATEC, Grupo Amma, ISS Facility Services, Laboratorios Hartmann S.A, Nestlé Healthcare Nutrition, Ilunion Sociosanitario, Sanyres, SARquavitae, Valores&Marketing.

### **Sobre Fundación Edad&Vida**

Es una fundación privada apolítica cuya misión es promover desde las empresas de diversos sectores, en colaboración con instituciones de investigación y formación y organizaciones de personas mayores, la búsqueda de soluciones para la mejora de la calidad de vida de las personas mayores. Su razón de ser es facilitar corresponsabilidad y equilibrio entre el sector público y la iniciativa privada, con el fin de dar respuesta a los retos económicos y sociales del cambio demográfico, actuando desde una perspectiva de eficiencia y sostenibilidad, generando un estado de opinión independiente que facilite la mejora de los comportamientos de todos los actores en el entorno de las personas para cuando sean mayores.

#### **CONTACTO:**

**Virginia Carretero:** 91 545 01 97 // 667 148 351  
[vcarretero@servimedia.net](mailto:vcarretero@servimedia.net)