



Madre Comunción

sin reposición o corrección de las mismas, acarrear trastornos en la masticación de determinados alimentos (carne, frutos secos...), lo que unido al espesamiento de la saliva genera una reducción de la ingesta de determinados alimentos, por otra parte está la capacidad sensitiva de las papilas gustativas, que se intenta compensar con la selección de sabores, especialmente el dulce y el salado, con un mayor aporte de calorías y de sal, con sus respectivas consecuencias, dando lugar a una dieta monótona y poco equilibrada en nutrientes. También se resienten las funciones gastrointestinales, el estómago disminuye su tamaño y flexibilidad, lo que da lugar a una saciedad precoz.



Padres

También en el colon el músculo expulsor se atrofia y disminuye la lubricación de las heces, y es frecuente el estreñimiento.

Así mismo disminuye también el número de células del sistema nervioso y se altera su funcionamiento, los movimientos se hacen más lentos, falla el pulso, a estos cambios se puede sumar la alteración de la memoria.

Disminuye progresivamente la talla, y el peso, principalmente la masa muscular y ósea, la grasa corporal se redistribuye disminuyendo el tejido adiposo en los brazos, y piernas, y por el contrario aumenta el tejido graso en el abdomen.

A todos estos cambios tenemos que añadir unos de los más importantes, la pérdida de agua corporal, (desde que nacemos vamos perdiendo agua pau-



Padres boda

latinamente), una parte de ella la vamos reponiendo con el agua que bebemos a diario, pero a esta edad la sensación de sed disminuye y tenemos que vigilar muy de cerca de nuestros mayores para que beban agua y bebidas isotónicas, hoy en día hay en el mercado una gama muy extensa pero tenemos que mirar cuál es la más completa en cuanto a vitaminas y minerales y fundamentalmente que este hecha a base de fructosa, ahora de cara el verano es primordial la hidratación del organismo. Como también es primordial la nutrición, porque enferman más los ancianos desnutridos y se desnutren más los ancianos enfermos, es un círculo vicioso difícil de romper, pero hoy en día tenemos la solución a nuestro alcance con comidas funcionales fáciles de preparar con texturas y sabores adaptadas a cualquier edad, equilibrados, en vitaminas, minerales, hidratos de carbono, proteínas, y, lípidos, como las comidas NutriCare, que están hechas con las tres proteínas de alto valor biológico (caseína, ovoalbú-