

A black and white photograph of an elderly couple. The man is on the left, wearing glasses and a dark jacket, smiling warmly. The woman is on the right, also wearing glasses and smiling broadly. They are embracing each other. The text "Nutricion en el adulto mayor" is overlaid in the center in a white serif font.

Nutricion en  
el adulto  
mayor



# salud

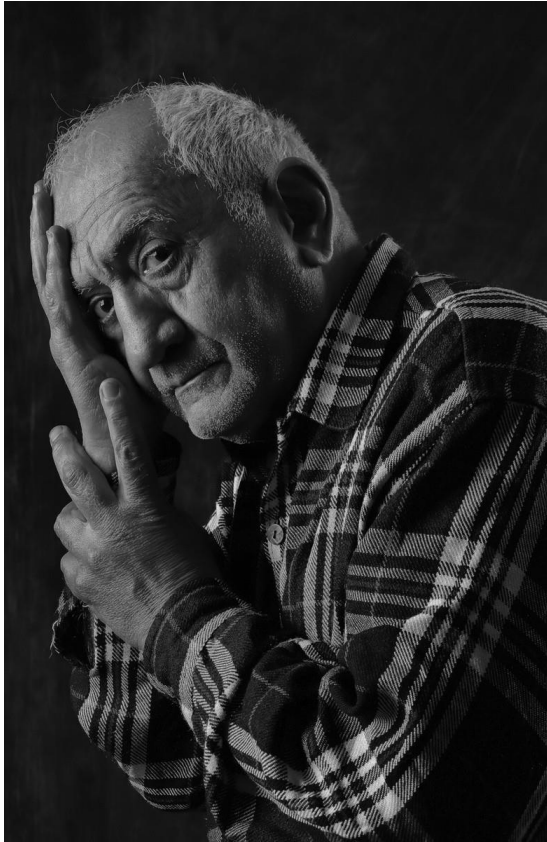
"La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de dolencias o enfermedades, a fin de permitir a las personas llevar una vida social y económicamente productiva (OMS, 1948)."

## Medicina alternativa

Termino popular para las practicas de atencion medica que tradicionalmente no han formado parte de la medicina convencional



*Todas las personas mayores  
fueron al principio niños...*



*Aunque nadie lo recuerda*



# Remedios caseros

## Té de limón con miel

Sirve para resfriados y calmar el dolor de garganta.



## Té de manzanilla



Sirve para cólicos menstruales o estomacales de cualquier tipo

## Árnica

Ponemos sus hojas a macerar en alcohol o en aceite a sol y serena durante una lunación -cuarenta días-.



*alternative medicine*

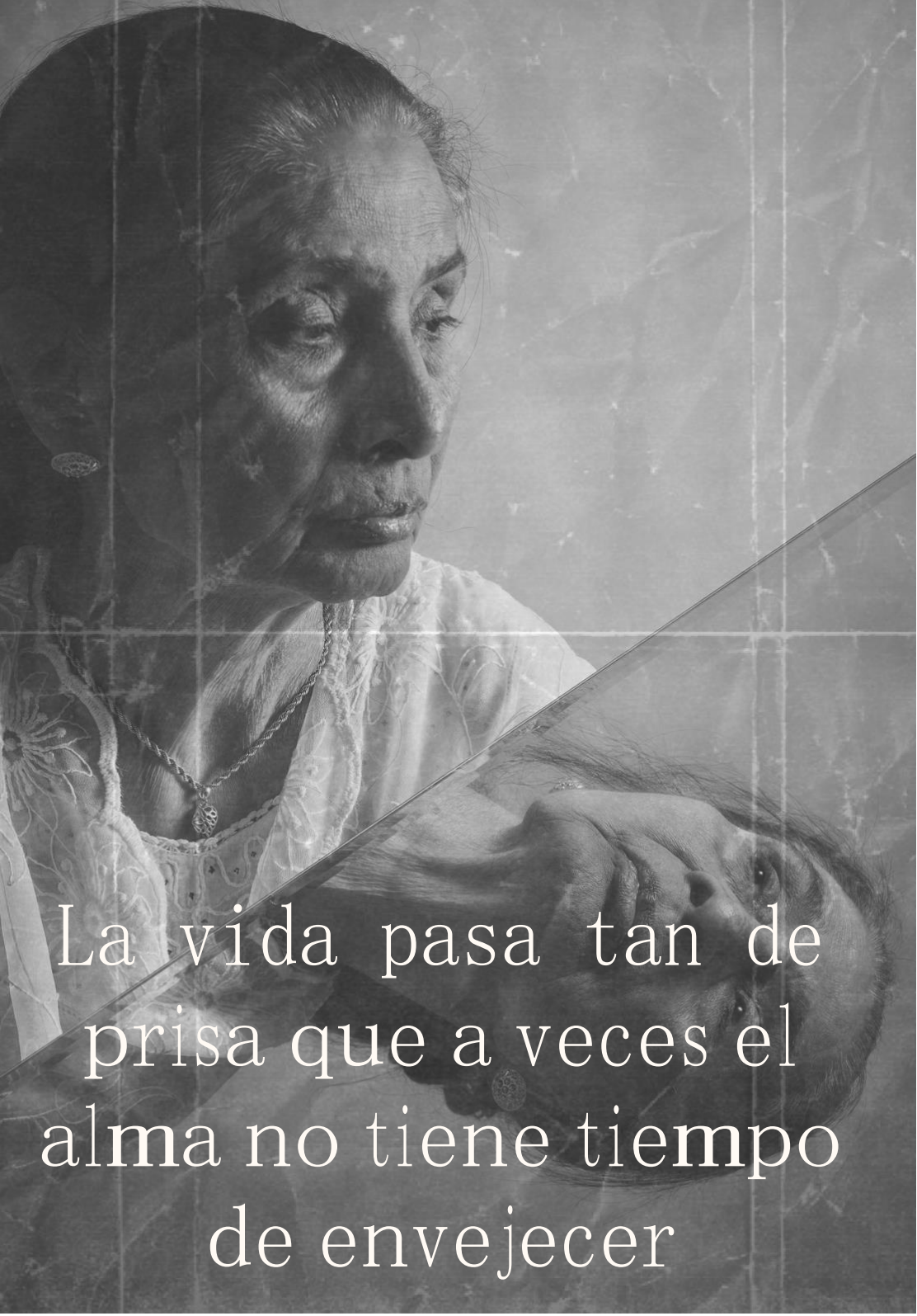
# **Cambios ligados al envejecimiento**



- 1. se produce un aumento de grasa corporal,***
- 2. se presenta una disminución de la masa ósea, en relación al déficit de vitamina D.***
- 3. se modifica la distribución de la grasa, reduciendo la grasa subcutánea y de las extremidades y aumentando la depositada en el tronco.***
- 4. los órganos de los sentidos se ven afectados, tanto por el déficit visual como por la pérdida de oído, olfato y la***

***sensibilidad gustativa***





La vida pasa tan de  
prisa que a veces el  
alma no tiene tiempo  
de envejecer



