

**RESEÑA BIBLIOGRÁFICA****MANTENERSE EN FORMA PARA LA VIDA:  
NECESIDADES NUTRICIONALES DE LOS ADULTOS MAYORES**

**Edita:** Organización Panamericana de la Salud y Universidad Tufts, Facultad de Ciencias y Políticas de Nutrición. Publicación científica y técnica núm 595

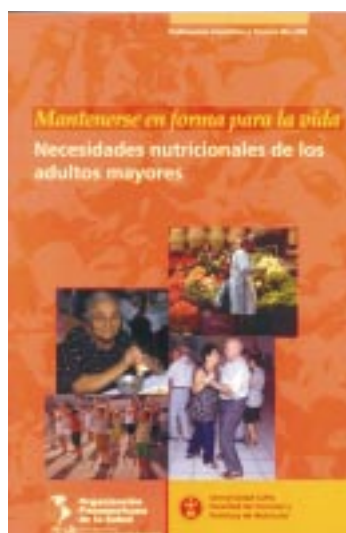
**Año:** 2004

**ISBN:** 92 75 31595 7

**Número de páginas:** 134

Dada la repercusión que la buena nutrición y el mantenerse en forma tienen sobre la salud y el bienestar en la vejez, se organizó una consulta para analizar las pruebas científicas que relacionan el régimen de alimentación y otros factores –especialmente el ejercicio– que afectan el estado nutricional, la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud de los adultos mayores. En particular, la consulta se enfocó sobre aspectos prácticos, como el establecimiento de recomendaciones explícitas para mejorar la salud y el estado nutricional de los adultos mayores en una amplia variedad de ámbitos socioeconómicos y culturales.

Durante la preparación de un informe completo que representara los resultados del trabajo preparatorio y el de la propia consulta, se advirtió que debía incorporarse la nueva información que surgía en varias áreas clave. Se espera que los resultados combinados que aquí se presentan sean una fuente autorizada de información para nutricionistas, médicos generales, gerontólogos, facultades médicas, enfermeros, proveedores de atención, formuladores de políticas públicas, escuelas de salud pública y trabajadores sociales. Las recomendaciones específicas sobre la ingesta de nutrientes, las pautas nutricionales basadas



en la alimentación, y el ejercicio y la actividad física también deben interesar a una audiencia más amplia, así como a los lectores en general.

En el cuerpo principal de la obra se discuten los aspectos epidemiológicos y sociales del envejecimiento, los cambios funcionales y de salud que se experimentan con el envejecimiento, la repercusión de la actividad física, la evaluación del estado nutricional de

los adultos mayores y las pautas nutricionales para un envejecimiento saludable. El material adicional cubre las recomendaciones nutricionales basadas en el régimen de alimentación de los adultos mayores –con

particular hincapié en el envejecimiento saludable y la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles– y las directrices para promover la actividad física entre ese grupo de población.