



Fundación
Edad & Vida

Instituto para la mejora, promoción
e innovación de la calidad de vida
de las personas mayores

RECOMENDACIONES GENERALES DE HIDRATACIÓN PARA PERSONAS MAYORES



Estas recomendaciones están basadas en la Guía de buena práctica clínica en Geriátrica: alimentación, nutrición e hidratación en adultos y mayores elaborada por la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología





RECOMENDACIONES GENERALES DE

-  La ingesta diaria adecuada de líquidos incluye, de forma general, **2 litros para las mujeres y 2,5 litros para los hombres**, distribuidos a lo largo del día. De estos, el 80% procede de las bebidas, incluida el agua, y un 20% de los alimentos. En el caso de las bebidas, controlar el azúcar añadido de las mismas.
 -  **No esperar a tener sensación de sed** para beber. Disponer de agua o bebidas a mano, que contengan el menor contenido posible de azúcar añadido.
 -  Es conveniente **comenzar el día con la ingesta de un vaso de agua de 200 ml** para facilitar la motilidad intestinal.
 -  Mantener las bebidas a temperatura moderada (entre 8 °C y 14 °C), el consumo es más apetecible y facilita la ingesta del líquido.
 -  Es recomendable **aumentar el consumo de frutas, verduras y ensaladas** que pueden ayudar a mantener una adecuada hidratación.
- 



HIDRATACIÓN PARA PERSONAS MAYORES

-  Elegir las bebidas de acuerdo con el nivel de actividad física, temperatura ambiental, necesidades fisiológicas y estilo de vida.
-  Aumentar la ingesta de líquidos en ambientes calurosos y antes, durante y después de realizar actividad física.
-  Otros líquidos que forman parte del balance hídrico son las infusiones, caldos, zumos y néctares de frutas, bebidas lácteas y otras bebidas que se consuman durante el día, controlando sobre todo el aporte de azúcar añadido de las mismas y optando, en muchas ocasiones, por las variedades sin azúcar. También existen bebidas, que aunque su contenido de azúcar añadido sea reducido, pueden aportar calorías provenientes de otros nutrientes, en este caso es importante controlar su consumo.

En materia de nutrición y salud es importante recomendar una alimentación variada, moderada y equilibrada, así como un estilo de vida activo y saludable





Fundación

Edad & Vida

Instituto para la mejora, promoción
e innovación de la calidad de vida
de las personas mayores

PARTICIPAN:

