

## Nutrición y salud

### ¿Qué es la nutrición y por qué es importante para las personas mayores?

La buena nutrición es importante, sin importar su edad. Le entrega energía y puede ayudar a controlar su peso. También puede ayudar a prevenir enfermedades, como osteoporosis, hipertensión arterial, enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.

Pero a medida que envejece, su cuerpo y su vida cotidiana cambia, lo mismo lo que usted necesita para mantener su salud. Por ejemplo, puede necesitar menos calorías, pero de todas formas requiere suficientes nutrientes. Algunos adultos mayores necesitan más proteínas.

<https://medlineplus.gov/spanish/nutritionforolderadults.html>

## Nutrición y diabetes

### Diabetes tipo 2 (Diabetes mellitus)

La diabetes tipo 2 es una enfermedad en la que los niveles de glucosa o azúcar en la sangre son demasiado altos. La glucosa es su principal fuente de energía. Proviene de los alimentos que consume. Una hormona llamada insulina ayuda a que la glucosa ingrese a las células para brindarles energía. Si tiene diabetes, su cuerpo no produce suficiente insulina o no la usa bien. Luego, la glucosa permanece en la sangre y no ingresa lo suficiente a las células. <https://medlineplus.gov/spanish/diabetestype2.html>

### Planificación de las comidas para la diabetes tipo 2

Su objetivo principal es mantener su nivel de azúcar en la sangre dentro de un rango esperado. Para ayudar a controlar su nivel de azúcar en la sangre, siga un plan de comidas que tenga:

- Alimentos de todos los grupos
- Menos calorías
- Aproximadamente la misma cantidad de carbohidratos en cada comida y refrigerio
- Grasas saludables

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007429.htm>