

Información proporcionada por Ministerio de Salud

# Programa de Alimentación Complementaria del Adulto Mayor (PACAM)

Última actualización: 07 agosto, 2020

## Descripción

Permite a los adultos mayores, que cumplen los requisitos, acceder a la entrega de alimentos fortificados con micronutrientes, para mantener y mejorar su estado nutricional y mejorar su calidad de vida.

El beneficio es un componente del programa de salud del adulto mayor y se vincula con otras actividades de medicina preventiva y curativa: promoción del envejecimiento saludable, mantenimiento y mejoramiento de la funcionalidad física y síquica.

El retiro de los alimentos es mensual y se realiza a través del **consultorio** correspondiente a su domicilio.

## Detalles

Los alimentos entregados por el PACAN, en cantidad de un kilo mensual, son:

- **Crema Años Dorados:** producto en polvo para preparar una crema instantánea con base de cereales y legumbres; es baja en sodio, libre de colesterol y está fortificada con vitaminas A, B, C, E y D, además de ácido fólico (que fortalece el sistema inmune, la cicatrización, mantiene o mejora las funciones cognitivas, mejora el ánimo y aporta antioxidantes). Contiene calcio, zinc, fierro, fósforo y magnesio (para evitar la anemia, osteoporosis e infecciones).
- **Bebida láctea Años Dorados:** producto en polvo para preparar una bebida láctea instantánea. Está elaborada en base a leche y cereales, fortificada con vitaminas y minerales, y es reducida en lactosa. Para hacerla más saludable, se ha reducido en el contenido de grasa y sodio, y está fortificada con vitaminas B12 y C, calcio y ácido fólico. Su consumo es diario, y puede ser ingerida sola o con agregado de cereales (avena, harina tostada y otros que indique un profesional de la salud).



## ¿A quién está dirigido?

- Beneficiarios y beneficiarias del Fondo Nacional de Salud (Fonasa) mayores de 70 años.
- Adultos mayores de 65 años que inicien o se encuentren en tratamiento antituberculoso y posterior al alta de tuberculosis.
- Beneficiarios y beneficiarias del Subsistema de Seguridades y Oportunidades (Ingreso Ético Familiar) mayores de 65 años.
- Adultos mayores de 60 años beneficiarios y beneficiarias del Hogar de Cristo, que son atendidos en los establecimientos de atención primaria del Sistema Nacional de Servicios de Salud (SNSS).

Los requisitos para el retiro de los alimentos son:

- Estar inscrito o inscrita en el consultorio correspondiente a su domicilio.
- Tener los controles de salud al día: examen de medicina preventiva del Programa del Adulto Mayor (EMPAM), y control de salud cardiovascular.
- Tener las vacunas al día.

## ¿Qué necesito para hacer el trámite?

- Cédula de identidad
- Declaración jurada de domicilio, firmada ante notario.
- [Certificado de afiliación al Fondo Nacional de Salud \(Fonasa\)](#).

## ¿Cuál es el costo del trámite?

No tiene costo.

## ¿Qué vigencia tiene?

Indefinida, mientras cumpla los requisitos.

## ¿Cómo y dónde hago el trámite?

**En oficina:**

1. Reúna los antecedentes requeridos.
2. Diríjase al Servicio de Orientación Médica y Estadística (SOME), ubicado en el [establecimiento de salud](#) donde se encuentra inscrito o inscrita.
3. Explique el motivo de su visita: ingresar al Programa de Alimentación Complementaria del Adulto Mayor (PACAM).
4. Entregue los antecedentes requeridos.
5. Como resultado del trámite, habrá solicitado el ingreso al programa.

**Importante:**

- Obtendrá un número de ficha, un carné para registrar sus controles y una tarjeta de retiro de alimentos del PACAM.
- Se le programará una hora para realizar el Examen de Medicina Preventiva del Adulto Mayor (EMPAM).
- Para el retiro de los alimentos, deberá dirigirse a la oficina de distribución de alimentos, donde se le solicitará el carné de control con el registro del EMPAM, se anotará la fecha de retiro de los alimentos y se citará nuevamente en aproximadamente 30 días.
- El retiro de los productos es mensual.