

mayor de
65
años

Guía de alimentación del adulto mayor



Universidad de Chile



5 al día Chile

Una alimentación saludable incluye el consumo diario de abundantes verduras y frutas, tomar leche o yogurt con poca grasa, preferir el pescado, pavo, pollo o carnes rojas sin grasa, comer legumbres y granos enteros y beber mucha agua.

Siga el siguiente plan de alimentación para estar sano y vivir mejor.

ALIMENTO	CANTIDAD POR DÍA	1 PORCIÓN ES IGUAL A
 Lacteos descremados Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B	2 a 3 porciones	• 1 taza de leche descremada • 1 yogurt bajo en calorías • 1 trozo de quesillo 3x3 cm • 1 rebanada de queso blanco • 1 lámina de queso mantecoso
 Pescado, carnes y huevos Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre	1 porción	• 1 presa de pescado • 1 presa de pollo o pavo sin piel • 1 bistec a la plancha o asado (carne magra) • 1 huevo • 1 taza de legumbres
 Verduras Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética	3 porciones	• 1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli • 1 tomate regular • 1 taza de acelgas, espinacas, zanahorias, betarragas o zapallo
 Frutas Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética	2 porciones	• 1 naranja, manzana, pera o membrillo • 2 duraznos, kiwis o tunas • 2 damascos o ciruelas • 1 rebanada de melón • 1 taza de uvas o cerezas
 Pan, cereales y papas Aportan calorías, hidratos de carbono, fibra dietética y proteínas	2 a 3 porciones	• 1 hallulla o marraqueta • 2 rebanadas de pan integral • 2 rebanadas de pan molde • 6 galletas de agua o soda • 1 taza de arroz, fideos o papas cocidas • 1 taza de choclos, habas o arvejas frescas

Este plan de alimentación incluye la pequeña cantidad de aceite que se agrega a las ensaladas / Incluir una pequeña cantidad de azúcar y sal.

Recomendaciones sobre las bebidas

- Disminuya el consumo de té y café porque alteran el sueño y son diuréticos, es decir contribuyen a la deshidratación, en especial cuando se toma poco líquido.
- Beba agua en los intervalos de las comidas.
- Si toma bebidas alcohólicas, disminuya su consumo a no más de una copa de vino tinto al día. El alcohol modifica el efecto de los medicamentos, aumenta el riesgo de accidentes.

Consejos prácticos para ser más activo

- Caminar, subir escaleras, arreglar el jardín, nadar o inscribirse en clases de baile o algún deporte de su agrado.
- Lo ideal es realizar 40 minutos a 1 hora diaria de algún ejercicio que no necesita ser vigoroso, pero si mantenido en el tiempo.
- Recuerde, cualquier ejercicio es mejor que nada; aunque se realice por períodos de 10 a 15 minutos.
- Si tiene alguna limitación física, consulte a un profesional de salud para realizar los ejercicios apropiados a su condición.



La constancia le ayudará a lograr grandes metas

Consejos

Para vivir más y mejor

- Evite fumar.
- Limite el consumo de alcohol.
- Mantenga un peso normal (evite el sobrepeso y la obesidad).
- Realice actividad física, por ejemplo camine 30 minutos a paso rápido todos los días (consulte a su médico para otros ejercicios).
- Coma en forma sana.
- Tome bastante agua.

Importante

Con la edad, la sensación de sed disminuye.

El agua es esencial para el buen funcionamiento de los riñones, evita la deshidratación, mantiene la temperatura corporal normal y ayuda a la digestión.

Tome 6 a 8 vasos de agua al día, aunque no tenga sed.

Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA, de la Universidad de Chile, quien es responsable de su contenido.

www.inta.cl/consumidores • www.5aldia.cl

Autores: Zacarías I, González CG, Olivares S