

# GUÍA DE ALIMENTACIÓN DEL ADULTO MAYOR

MAYOR  
DE **65**  
AÑOS



Una alimentación saludable incluye el consumo diario de abundantes verduras y frutas, tomar leche o yogur con poca grasa, preferir pescado, pavo, pollo o carnes rojas sin grasa, comer legumbres, 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
<b>Lácteos descremados</b> Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B. 	<b>2 a 3 porciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de leche descremada.</li> <li>1 yogur bajo en calorías.</li> <li>1 trozo de quesoillo 3x3 cm.</li> <li>1 rebanada de queso blanco.</li> <li>1 lámina de queso mantecoso.</li> </ul>
<b>Pescado, carnes y huevos</b> Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre. 	<b>1 porción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 presa de pescado.</li> <li>1 presa de pollo o pavo sin piel.</li> <li>1 bistec a la plancha o asado (carne magra).</li> <li>1 huevo.</li> <li>1 taza de legumbres.</li> </ul>
<b>Verduras</b> Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética. 	<b>3 porciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli.</li> <li>1 tomate regular.</li> <li>1 taza de acelgas, espinaca, zanahorias, betarraga o zapallo.</li> </ul>
<b>Frutas</b> Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética. 	<b>2 porciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 naranja, manzana, pera o membrillo.</li> <li>2 duraznos, kiwis o tunas.</li> <li>2 damascos o ciruelas.</li> <li>1 rebanada de melón.</li> <li>1 taza de uvas o cerezas.</li> </ul>
<b>Pan, cereales y papas</b> Aportan calorías, hidratos de carbono, fibra dietética y proteínas. 	<b>2 a 3 porciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 hallulla o marraqueta.</li> <li>2 rebanadas de pan integral.</li> <li>2 rebanadas de pan molde.</li> <li>6 galletas de agua o soda.</li> <li>1 taza de arroz, fideos o papas cocidas.</li> <li>1 taza de choclos, habas o arvejas frescas.</li> </ul>

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 sí sostenido 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.



[www.5aldia.cl](http://www.5aldia.cl) • [www.inta.cl/material-informativo](http://www.inta.cl/material-informativo)

📷 📺 🐦 / @5aldiachile

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.

Queda prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio, sin la autorización previa de las autoras.

Autoras: Isabel Zacarías, Carmen Gloria González, Lorena Barrios.