

GUÍA PARA ADULTOS MAYORES

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Independientemente de la edad, mejorar los hábitos alimentarios y la aptitud física producen beneficios inmediatos, fomentando mayores niveles de energía, calidad de vida y satisfacción con la vida. Las elecciones cuidadosas en cuanto a la alimentación y la actividad se vuelven cada vez más cruciales a medida que envejecemos para mantener la salud general. Una alimentación saludable a lo largo de la vida puede promover la salud y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Elege sabiamente

Optimice su nutrición concentrándose en alimentos ricos en nutrientes que ofrezcan vitaminas y minerales esenciales sin exceso de calorías, azúcares agregados, grasas saturadas o sodio. Este enfoque garantiza que cada bocado contribuya a la salud general.



Limite el alcohol

A medida que los adultos mayores procesan el alcohol más rápido, enfrentan un mayor riesgo de caídas, accidentes automovilísticos y lesiones. También pueden ocurrir efectos adversos relacionados con condiciones existentes. Los límites recomendados de alcohol son 2 bebidas o menos para hombres y 1 bebida o menos para mujeres.



Maneje los alimentos de forma segura

Deseche los alimentos si tienen mal olor, sabor o textura. Consulte las fechas de "consumir antes de" para obtener una guía sobre la frescura. Los alimentos enlatados o congelados se conservan bien si resulta difícil ir de compras. El manejo seguro de los alimentos es esencial para aquellos que experimentan un deterioro en la función inmunológica.



Las mujeres mayores de 60 años requieren

1,600-2,200 calorías

2,000-2,600 calorías

Los hombres mayores de 60 años requieren



Los adultos mayores tienen más probabilidades de carecer de: **B12, proteínas, hidratación.**

- B12: La capacidad de absorber B12, que favorece la salud de las células sanguíneas y nerviosas, puede disminuir con la edad y el uso de ciertos medicamentos puede disminuir la absorción. Las fuentes de B12 incluyen alimentos de origen animal y comida fortificada con vitamina B12 (como cereales para el desayuno, etc).
- Consumo de proteínas: esto previene la pérdida de masa muscular magra que ocurre con la edad.
- Hidratación: La sensación de sed tiende a disminuir con la edad. Es importante prevenir la deshidratación y favorecer una buena digestión. Elija agua y bebidas sin azúcar. ¡El agua en los alimentos (como la sopa) también cuenta!

