

# Coma Bien

Consejos de Comida, Nutrición y Salud de la Academia de Nutrición y Dietética



## Buena alimentación para adultos mayores

Se recomienda una alimentación saludable durante toda la vida, pero a medida que envejecemos, ciertos factores pueden afectar nuestras necesidades de nutrientes. Elegir una variedad de alimentos de todos los grupos (verduras, frutas, cereales, productos lácteos y proteínas) le ayudará a crear una rutina de alimentación saludable.

Los siguientes consejos pueden ayudarlo a comenzar su camino hacia una alimentación adecuada.



### **Prepare la mitad de su plato con verduras y vegetales.**

Coma una variedad de vegetales de diferentes colores, incluidos los de color verde oscuro, rojo y naranja. Los frijoles, los guisantes y las lentejas también son buenas opciones. Las verduras frescas, congeladas y enlatadas pueden ser opciones saludables. Busque “sodio reducido” o “sin sal añadida” en las etiquetas. Coma fruta con las comidas, como tentempiés o como postre. Elija frutas secas, congeladas o enlatadas en agua o jugo 100 % natural, así como frutas frescas.

### **Consiga que al menos la mitad de sus granos sean integrales.**

Elija panes, cereales, galletas saladas y fideos hechos con granos 100 % integrales. Las tortillas de maíz integrales, el arroz integral, el bulgur, el mijo, el amaranto y la avena también cuentan como granos integrales.

Además, busque cereales ricos en fibra para evitar el estreñimiento y cereales fortificados con vitamina B12, que es un nutriente que se absorbe menos a medida que envejecemos o debido a algunos medicamentos.

### **Cambie a leche, yogur y queso descremados o bajos en grasa.**

Los adultos mayores necesitan más calcio y vitamina D para ayudar a mantener los huesos sanos. Incluya tres raciones de leche, yogur o queso descremados o bajos en grasa cada día. Si es intolerante a la lactosa, pruebe la leche sin lactosa o una bebida de soja enriquecida con calcio.

### **Varíe sus opciones de proteínas.**

Coma una variedad de alimentos del grupo de proteínas cada semana. Además de la carne magra, las aves y los huevos, incluya mariscos, nueces, frijoles, guisantes y lentejas cuando planifique sus comidas. Distribuya su ingesta de proteínas a lo largo del día. Para hacerlo, incluya una fuente con las comidas y los tentempiés. Los alimentos con proteínas derivados de fuentes animales también proporcionan vitamina B12 y ciertos alimentos de origen vegetal pueden estar reforzados. Si tiene riesgo de tener niveles bajos de vitamina B12, es posible que su médico también le recomiende un complemento.

### **Limite el sodio, las grasas saturadas y los azúcares añadidos.**

Tenga cuidado con la sal o el sodio en los alimentos que come. Compare el sodio en los alimentos que compra y elija aquellos con cantidades más bajas. Agregue especias o hierbas para sazonar los alimentos sin agregar sal. Cambie de grasas sólidas a aceites cuando prepare alimentos. Elija fuentes importantes de grasas saturadas ocasionalmente, y no alimentos cotidianos. Ejemplos de estas incluyen postres, alimentos fritos, pizza y carnes procesadas como salchichas y perros calientes. Elija frutas para el postre con más frecuencia en lugar de golosinas con azúcares añadidos.

### **Manténgase bien hidratado**

Beba mucha agua durante el día para ayudar a prevenir la deshidratación y promover una buena digestión. Otras bebidas que pueden ayudar a satisfacer las necesidades de líquidos incluyen bebidas sin azúcar, como la leche baja en grasa y sin grasa, bebidas de soja enriquecida y jugos 100 por cien fruta. Elija estos con más frecuencia en lugar de bebidas azucaradas.

### **Disfrute de su comida, pero tenga en cuenta el tamaño de las porciones.**

La mayoría de los adultos mayores necesitan menos calorías que en los años más jóvenes. Evite las porciones de gran tamaño. Intente usar platos, platos de sopa y vasos más pequeños.

### **Cocine con más frecuencia en casa, donde usted tiene el control de lo que contiene su comida.**

Al encargar comida, busque platos que incluyan verduras, frutas y cereales integrales, junto con un alimento con proteínas magras. Cuando las porciones sean grandes, comparta la comida o guarde la mitad para más tarde.

### **Si tiene necesidades dietéticas especiales, consulte a un nutricionista dietista registrado.**

Este profesional registrado puede crear un plan de alimentación personalizado para usted.

---

**Para obtener una referencia a un nutricionista dietista registrado y para obtener información adicional sobre alimentos y nutrición, visite [www.eatright.org](http://www.eatright.org).**

 **Academy of Nutrition and Dietetics**

La Academia de Nutrición y Dietética es la organización de profesionales de la alimentación y la nutrición más grande del mundo. La Academia se compromete a mejorar la salud y promover la profesión de la dietética a través de la investigación, la educación y la promoción.

Esta hoja de consejos la proporciona: