

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 encontrar un nutricionista dietista registrado en su área y obtener información adicional sobre alimentos y nutrición, visite 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: