

Dirección General de Salud Pública

ALIMENTACIÓN DEL ADULTO MAYOR



Debe ser saludable, variada, que cubra sus necesidades nutricionales y mejore su calidad de vida.

¡Come sano, muévete y vive mejor!

¿Cómo debe alimentarse la Persona Adulta Mayor?

Guías Alimentarias

Consejos prácticos

1. **Coma diariamente alimentos de todos los grupos.**

PLATO DE LA ALIMENTACIÓN



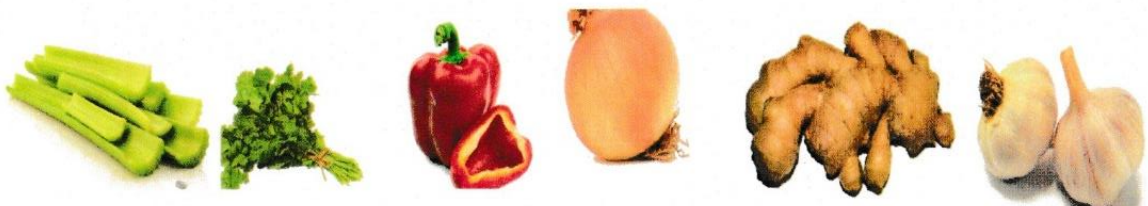
2. **Use condimentos naturales como: ajo, cebolla, culantro, perejil, cebollina, orégano y ají.**

3. **Evite el consumo de sodio que está en la salsa y condimentos artificiales, así como los productos empacados en sobre, latas, frascos y cajetas.**

- Elija diariamente alimentos de cada uno de los grupos que conforman el "Plato de la Alimentación".
- Prepare las comidas preferidas de forma variada y presentación atractiva.
- Puede utilizar preparaciones suaves o blandas en forma de puré, pastas, flanes, batidos cremosos, licuados y las carnes sin grasas picadas o molidas.
- Procure comer acompañado.
- Mantenga un horario regular de comidas sin omitir ninguna.
- Coma lentamente y mastique bien los alimentos.

- Evite el uso de cubitos, sazónadores industriales y sopa de paquete; son altos en grasa y sodio.
- Evite condimentos irritantes (pimienta, picantes).

- Evite el uso excesivo de sal o utilice el salero en la mesa.



¿Cómo debe alimentarse la Persona Adulta Mayor?

Guías Alimentarias	Consejos prácticos
4. Use poco aceite y grasa. Evite alimentos fritos.	- Evite reutilizar el aceite.
5. Evite sodas, te frio y bebidas azucaradas. Prefiera jugos naturales sin azúcar.	- Evite el uso excesivo de azúcar (sodas de todos los colores y sabores, te frio de cualquier sabor y bebidas azucaradas con colorantes, envasadas o en polvo).
6. Aumente el consumo diario de frutas y vegetales frescos de todos los colores.	- Compre frutas y vegetales frescos de temporada. - Lave correctamente las frutas y vegetales antes de consumirlos.
7. Tome agua durante todo el día y disfrútela.	- Consuma de 6 a 8 vasos de agua al día. - Evite el exceso de bebidas alcohólicas y energizantes.
8. Realice todos los días 30 minutos de actividad física tales como: caminata, bailes y/o deportes.	- Consulte a su médico antes de iniciar cualquier ejercicio. - Utilice ropa ligera, zapatos cómodos y evite fajas. - Realice su actividad física preferiblemente en horas tempranas en la mañana o al finalizar la tarde. - Use protector solar si está al aire libre.



¿QUÉ CANTIDAD DEBE CONSUMIR EL ADULTO MAYOR?

ALIMENTOS	FRECUENCIA	ADULTO MAYOR HOMBRE	ADULTO MAYOR MUJER
Arroz o pasta	Diariamente	1 y ½ taza (3 cucharones)	1 taza (2 cucharones)
Menestras	Mínimo 3 veces por semana	1 taza (3-4 cucharones)	1 taza (3-4 cucharones)
Pan o Tortilla o bollo o cereal o Verduras o plátano o papa	Diariamente	5 rebanadas 2 ½ unidades 2 ½ tazas	4 rebanadas 2 unidades 2 tazas
Vegetales	Diariamente	1 taza *	1 taza *
Frutas	Diariamente	4 porciones *	4 porciones *
Pollo o pavo Pescado o tuna o sardina Carne de res o puerco liso	3-4 veces/semana 2-3 veces/semana 1 vez a la semana	4 onzas (2 presas pequeñas)	4 onzas (2 presas pequeñas)
Huevo	Mínimo 3 veces/semana	1 unidad	1 unidad
Lácteos (leche, yogurt)	Diariamente	1 vaso	1 vaso
Azúcar	Diariamente	5 cdtas	5 cdtas
Grasas	Diariamente	5 cdtas	3 cdtas

* Ver contenido en el ejemplo del menú.

Ejemplo de menú

TIEMPO	ADULTO MAYOR HOMBRE	ADULTO MAYOR MUJER
Desayuno	1 taza de café con 2 cucharaditas de azúcar 3 rebanadas de pan 1 huevo hervido 1 cucharadita de mantequilla 1 guineo	1 taza de café 2 cucharadita de azúcar 2 rebanadas de pan 1 huevo revuelto 1 cucharadita de mantequilla 1 rebanada de piña
Merienda	4 galletas de soda con 1 cucharadita de mermelada	¾ tazas de papaya
Almuerzo	2 cucharones de arroz 2 cucharones de menestras 1 presa pequeña de pescado ½ taza de vegetales con 2 cucharadita de aceite	1 taza de coditos 1 encuentro pequeño de pollo ½ taza de vegetales con 1 cucharadita de aceite ½ taza de jugo de fruta o 1 fruta pequeña
Merienda	¾ taza de papaya	1 naranja
Cena	1 taza de macarrones ¾ plátano hervido 1 muslo de pollo pequeño ½ taza de vegetales con 2 cucharaditas de aceite ½ taza de jugo de fruta	1 ½ unidad de papa al horno 1 presa pequeña de filete de pescado ½ taza de vegetales con ¼ unidad de aguacate
Merienda	1 taza de leche con 3 cucharadas de avena con 2 cucharaditas de azúcar	1 taza de leche con 3 galletas integrales con 1 cucharadita de mermelada