

**MINISTERIO DE SALUD
UNIDAD DE COMUNICACIÓN Y
EDUCACIÓN PARA LA SALUD**



RECOMENDACIONES PARA LA NUTRICIÓN DE LA PERSONA ADULTA MAYOR



San José, Costa Rica

ALIMENTACIÓN DE LA PERSONA ADULTA MAYOR

La persona adulta mayor debe contar con una dieta adecuada y equilibrada que le permita desarrollar sus actividades diarias y mantener un estado de salud satisfactorio. Hay que tomar en cuenta que, en esta edad, el metabolismo se vuelve más lento, la actividad física y el tejido muscular disminuyen y hay acumulación de grasa; por lo que es conveniente consumir alimentos bajos en calorías, que sean apropiados para prevenir o retrasar algunas enfermedades crónicas, como la diabetes y la hipertensión arterial, entre otras.



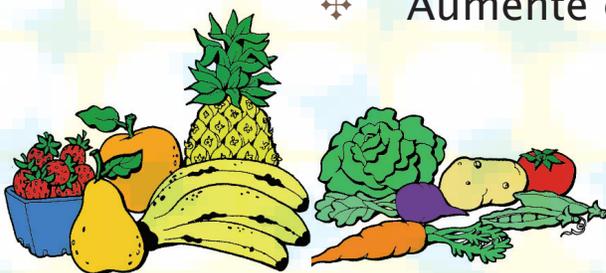
Algunas recomendaciones para mejorar la nutrición

✦ Prepare comidas que se vean atractivas, con color, textura y sabor.

✦ Todas las mañanas tome un jugo de naranja o si prefiere se puede comer la naranja; también se recomiendan los jugos de zanahoria con manzana. Los jugos deben consumirse recién preparados para que la luz no destruya la vitamina C.



✦ En el desayuno es bueno comer cereales ya que ayudan a prevenir el estreñimiento. Las ciruelas también le ayudarán con este problema.



✦ Aumente el consumo de frutas y verduras. Consuma frutas ácidas por la mañana y dulces por la tarde, por que producen menos gases.

✦ Cocine a la plancha, evite las frituras.

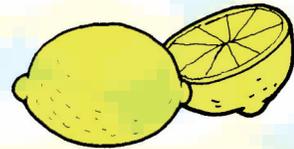
✦ Elimine los restos de grasa de la carne y la piel del pollo, antes de cocinarlo.

✦ Disminuya el consumo de carne roja, sustitúyala por pollo o pescado.

✦ Prefiera quesos frescos y leche sin grasa. Si la leche le produce retortijones sustitúyala por yogurt.



✦ Cocine con poca sal. Agregue limón a las verduras y ensaladas en vez de sal. Utilice hierbas para dar sabor a las comidas.



✦ Si tiene problemas de gases no consuma coliflor, repollo o cebolla sin cocinar.

✦ Evite las bebidas gaseosas.

✦ Coma despacio.

✦ Procure no agregar azúcar a las bebidas.



✦ Tome aproximadamente dos litros de líquido al día así podrá orinar con facilidad, prevenir la deshidratación y mejorar el aspecto de la piel.



A la hora de preparar los alimentos y consumirlos tenga presente estos consejos y recuerde que este es un momento ideal para compartir con sus seres queridos, demuéstreles cuanto los ama.

