



# Coma Bien

Consejos de comida, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética

## Buena alimentación para adultos mayores

Comer bien no tiene que ser complicado. Antes de comer, piense qué va a poner en su plato o tazón. Elija alimentos que proporcionen los nutrientes que necesita pero sin demasiadas calorías. Sírvase un plato saludable con alimentos como vegetales/verduras, frutas, granos integrales/enteros, productos lácteos bajos en grasa y alimentos con proteínas magras.



### Haga que la mitad de su plato consista de frutas y vegetales.

Coma una variedad de vegetales, especialmente los de color verde oscuro, rojo y anaranjado; también coma legumbres/leguminosas (frijoles y arvejas/chícharos/guisantes). Todos los vegetales cuentan: frescos, congelados y enlatados. Elija vegetales enlatados reducidos en sodio (*reduced sodium*) o sin sal agregada (*no salt added*).

Agregue frutas a las comidas y bocaditos. Compre frutas frescas, secas, congeladas, enlatadas, en agua, o en 100% jugo.

### Asegúrese de que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean integrales.

Elija panes, cereales, galletas y pasta de 100% granos integrales; también prefiera el arroz integral. Además, escoja cereales ricos en fibra que le ayuden a mantener una digestión regular.

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

Los adultos mayores necesitan más calcio y vitamina D para mantener sus huesos sanos. Coma cada día tres porciones de leche, yogur o queso, descremados o bajos en grasa. Si usted padece de intolerancia a la lactosa, pruebe la leche sin lactosa o una bebida de soya fortificada con calcio.

### Varíe sus fuentes de proteína.

Coma semanalmente alimentos variados del grupo de alimentos con proteínas, tales como pescados y mariscos, nueces, legumbres y también carnes magras, aves y huevos.

## **Reduzca el sodio y las calorías sin valor nutritivo provenientes de las grasas sólidas y los azúcares agregados.**

Revise el contenido de sal (sodio) en los alimentos que compre. Compare la cantidad de sodio en los alimentos y elija los que tengan menos. Cocine con especias y hierbas culinarias para sazonar la comida sin agregarle sal.

Limite los alimentos con más grasas saturadas, como la pizza, postres, queso crema, salchichas y embutidos

Cuando prepare sus comidas sustituya las grasas sólidas por aceites.

Beba agua en lugar de bebidas endulzadas con azúcar. Elija más frecuentemente comer frutas para el postre en lugar de postres azucarados.

## **Disfrute de sus comidas, pero en cantidades más pequeñas.**

La mayoría de los adultos mayores necesitan menos calorías que en sus años jóvenes. Evite comer porciones demasiado grandes. Use platos, tazones y vasos más pequeños.

Anote lo que come para llevar la cuenta de cuánto come.

Cocine en casa más seguido, donde usted está en control de lo que come.

Cuando salga a comer, elija las opciones más bajas en calorías. Escoja platillos que incluyan vegetales, frutas y granos integrales. Si las porciones son grandes, compártalas o lleve la mitad para casa.

**Esté físicamente activo/a a su manera.** Elija actividades que le gusten y comience haciendo lo que pueda. Cada poco cuenta, y los beneficios a la salud aumentan a medida de que dedique más tiempo a las actividades físicas.

Si actualmente no realiza actividades físicas, consúltelo a su doctor como aumentar su actividad física.

## **Consulte a un dietista nutricionista registrado**

si tiene necesidades dietéticas especiales. Un dietista nutricionista registrado puede crear un plan de alimentación personalizado para usted. Visite [www.eatright.org](http://www.eatright.org) para contactar a un dietista nutricionista registrado en su área.

---

**Para obtener recomendaciones a dietistas nutricionistas registrados y más información en materia de alimentos y nutrición, visítenos en [www.eatright.org](http://www.eatright.org).**



La Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética) es la organización mundial más grande de profesionales de nutrición y alimentación. El compromiso de la Academia consiste en mejorar la salud nacional y fomentar la dietética a través de la investigación, la educación y la defensa de la profesión.

Esta hoja de consejos es cortesía de:

Creada por dietistas nutricionistas registrados de la Academia de Nutrición y Dietética.  
Fuentes: U.S. Department of Health and Human Services, ADA Complete Food & Nutrition Guide.