

## CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Ingiera líquidos con regularidad a lo largo del día.
- Tome al día 3 raciones de leche y/o de yogur bajos en grasa para adquirir vitamina D y calcio para los huesos.
- Consuma alimentos ricos en fibras, (cereales integrales, frutas, verduras y legumbres), mantenga una buena hidratación y realice ejercicio físico para ir al baño con regularidad.
- Incremente el consumo de grasas con ácidos Omega-3 y 6 (pescados, nueces, aguacate, legumbres, semillas, frutos secos...).
- Utilice el aceite de oliva como principal fuente de grasa.
- Consuma a diario 5 piezas de fruta de colores diferentes.
- El 55-60% del aporte calórico lo deben dar los carbohidratos simples (pan, cereales, pasta, arroz) y carbohidratos complejos (fríjoles, granos enteros y hortalizas).
- Consuma 1gr de proteínas por kg de peso al día (pescados, pechuga de pavo y pollo, avena, huevos, almendras, yogur griego, quinoa...).

## EVITE

- Evite los alimentos fritos.
- Limite las grasas saturadas (embutidos, carnes...).
- Evite alimentos ricos en azúcar.

## RECOMENDACIONES ESPECIALES

- Coma despacio para que tenga una buena masticación y deglución.
- Si tiene dificultades para la deglución, no sirva comidas con dos texturas diferentes, sólido y líquido (por ejemplo, sopa con tropezones, leche con pan) por el peligro de atragantamiento.
- Utilice los utensilios para comer que más se adapten a sus necesidades.
- La postura correcta a la hora de comer es: en posición de sentado y con la barbilla inclinada hacia abajo. Si tiene problemas para deglutir los líquidos finos (agua o caldos) añada espesante en polvo como la gelatina porque es económica y no aporta casi calorías, también puede utilizar harina, patatas y huevos que contienen un mayor valor nutricional.
- La leche puede ser espesada con galletas, bizcocho o cereales en polvo.
- Si tiene problemas para deglutir sólidos, adapte la textura de los alimentos para facilitar la masticación. Utilice una dieta blanda o triture los alimentos.
- Utilice raciones pequeñas y frecuentes.
- Póngase en contacto con su equipo de atención médica cuando se produzca pérdida de peso o asfixia durante la alimentación.
- En caso de duda consulte su equipo de salud.



FOMENTO DEL  
ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE  
A TRAVÉS DE SOLUCIONES DIGITALES

Andalucía  
se mueve con Europa

# ALIMENTACIÓN — Equilibrada —

## En mayores de 65 años



# INFORMACIÓN — GENERAL —

Una **alimentación equilibrada** nos permite tener una vida más saludable y es parte del tratamiento de varias enfermedades como



Hipertensión



Cardiopatías



Obesidad



Enfermedades  
gástricas



Diabetes



Enfermedades  
intestinales

Como en todas las fases de la vida es importante **adaptar nuestra alimentación** a las necesidades del cuerpo, el nivel de actividad física y a la realidad de cada persona.

En este informativo tendremos algunos **consejos** para que usted pueda **mejorar su alimentación**.

¡REGÍSTRATE EN LA PLATAFORMA  
<http://enbuenaedad.es>  
y comparte actividades, experiencias y opiniones!

# RECOMENDACIONES — GENERALES —



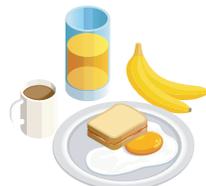
- Prepare sus comidas de acuerdo con sus propias tradiciones, sus preferencias y sus apetencias.
- Diseñe menús fáciles y presente los alimentos de forma agradable, usando condimentos suaves, aromáticos y reduzca la sal.



- Procure hacer las comidas en compañía de otras personas y en un lugar distinto al que permanece habitualmente.



- Evite la monotonía en la comida, varíe con frecuencia los alimentos y las preparaciones que formen parte de su dieta. Prepare comidas “especiales” para los domingos y festivos.



- El desayuno debe ser diario y completo y la cena debe ser ligera.



- Vigile la calidad de los alimentos congelados o enlatados que come y no olvide incluir alimentos frescos en su dieta.



4-5 comidas

- Tome entre 4 y 5 comidas diarias, en cantidades moderadas. Espere al menos una hora después de comer antes de irse a la cama. No suprima ninguna comida.



- Modere el consumo de café y de bebidas excitantes.
- No abuse del consumo de licores y ni de bebidas edulcoradas.



- Evite las comidas rápidas.
- Coma despacio y mastique bien los alimentos.



- Recuerde que no es recomendable recalentar repetidamente la comida ya preparada.



- Mantenga su salud bucodental ya que los problemas con la dentadura se relacionan con la pérdida ponderal y con los cambios en la dieta.



- Cuando tenga dificultades de masticación o falta de salivación, elija alimentos blandos y no abuse de los triturados



- Cuide la temperatura a la que sirve el alimento.