

Comer Adecuadamente

Consejos de alimentación, nutrición y salud de la Asociación de Nutricionistas de Estados Unidos

Comiendo adecuadamente para adultos ancianos

Comer bien no tiene que ser complicado. Comience por seguir las recomendaciones de las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses*.

Una plan de comidas saludable:

- Enfatiza frutas, verduras, panes integrales, y leche y productos sin grasa o con poca grasa.
- Incluye carnes sin grasa, pollo, pescado, frijoles, huevos y nueces.
- Contiene pocas grasas saturadas, colesterol, sal o azúcar añadidos.

Cuente las calorías

Piense en alimentos nutritivos en vez de comidas “buenas” o “malas”. La mayoría de los alimentos que usted consuma deben tener vitaminas, minerales, fibras y otros nutrientes, y ser bajos en calorías. La mayoría de los ancianos necesita menos calorías que en su juventud. El elegir comidas saludables lo puede ayudar a mantener la salud, a controlar su peso y a mantenerse físicamente activo.

Enfóquese en la variedad

Coma distintas comidas de cada uno de los grupos alimenticios para recibir nutrientes para las necesidades de su cuerpo. Las frutas y las verduras pueden ser frescas, congeladas o enlatadas. Incluya en su dieta vegetales verde oscuro, como brócoli, y color naranja, como zanahorias y batatas (boniato, papa dulce). Varíe su fuente de proteínas consumiendo pescado, frijoles (habichuelas) y arvejas (chícharos, guisantes). Como por lo menos tres onzas (120 gramos) de cereal integral, pan, galletitas saladas, arroz o pasta cada día.

Conozca las grasas

Busque comida con pocas grasas saturadas, poca grasa transisomérica (no saturada) y poco colesterol, para ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. La mayor parte de las grasas que usted coma deben ser poli-no-saturadas y monosaturadas. Lea el panel de información nutritiva en el paquete de los alimentos para informarse sobre el total de grasas saturadas y no saturadas.

Realice actividad física para mantenerse en buen estado y en buena salud

Una actividad física balanceada y una dieta saludable es la mejor receta para mantener el peso adecuado y para promover la salud y el bienestar general. La meta debería ser realizar 30 minutos de actividades físicas cada día, que se pueden hacer en tres sesiones de 20 minutos cada una. Si usted por el momento se mantiene inactivo, comience con pocos minutos de alguna actividad, como caminar.

¿Necesita ayuda para comer bien y mantenerse activo?

Visite www.eatright.org y www.MyPyramid.gov.

Luego aumente los minutos gradualmente a medida que usted se sienta más fuerte.

¿Cuántas calorías necesito?

La cantidad de calorías que usted necesite por día depende de su edad, su género y su nivel de actividad física. Esta es la cantidad de calorías que se estima necesitan los adultos mayores de 51 años:

Para mujeres que son:

Sedentarias (no activas) 1.600 calorías por día

Moderadamente activas 1.800 calorías por día

Activas 2.000 calorías por día

Para hombres que son:

Sedentarios (no activos) 2.000 calorías por día

Moderadamente activos 2.200 a 2.400 calorías por día

Activos 2.400 a 2.800 calorías por día

Muestra del Plan en MyPyramid

Esta es una muestra de un plan de comidas de 1.800 calorías por día. Usted quizá necesite más o menos calorías. Para un Plan MyPyramid personalizado y para más información sobre los grupos de comidas, visite www.mypyramid.gov.

Grupo de alimentos	Cantidad
Granos (cereales)	6 onzas
Verduras	2 ½ tazas
Frutas	1 ½ tazas
Leche	3 tazas
Carne y frijoles	5 onzas

Aceites y calorías a discreción:

La meta debería ser 5 cucharaditas de aceite por día. Limite las grasas extras y el azúcar a 195 calorías por día.

Necesidad de nutrientes especiales

Calcio y vitamina D

Los adultos de mayor edad necesitan más vitamina D y calcio para mantener la salud de los huesos. Tome cada día tres porciones de leche sin grasa o con poca grasa y fortificada con vitamina D, o yogurt con esas características. Otros alimentos ricos en calcio son los cereales fortificados, los jugos de frutas, las verduras verde oscuro, y los pescados (de huesos blandos) enlatados. Si usted toma suplementos de calcio o multivitaminas, elija uno que contenga vitamina D.

Vitamina B12

Muchos mayores de 50 años no ingieren suficiente vitamina B12. Los cereales fortificados, la carne sin grasa, y algunos pescados y mariscos son fuentes de vitamina B12. Pregúntele a su doctor o a un nutricionista si usted necesita un suplemento de vitamina B12.

Fibras

Coma más alimentos ricos en fibras para mantener una digestión regular. Las fibras también pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, a controlar el peso y a prevenir la diabetes de tipo 2. Elija panes y cereales integrales y consuma más frijoles y arvejas. Las frutas y las verduras también proveen fibras.

Potasio

Aumente su consumo de potasio y reduzca el sodio (sal) para reducir la alta presión sanguínea. Las frutas, las verduras y la leche y el yogurt sin grasa o con poca grasa son buenas fuentes de potasio. También elija y prepare comidas con poca sal o sin sal.

Para contactar a un nutricionista registrado o para información adicional sobre alimentos y nutrición, visite www.eatright.org.

La Asociación de Nutricionistas de Estados Unidos (American Dietetic Association, ADA) es la mayor organización mundial de profesionales de alimentación y nutrición. La meta de ADA es mejorar la salud de la nación y promover la profesión de la nutrición por medio de investigaciones, educación y promoción comunitaria.

Este folleto es una cortesía de:

Preparado por los nutricionistas registrados del personal de la American Dietetic Association.

Fuentes: Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos, Guía Completa de Alimentos y Nutrición de ADA.

©2009 ADA. Se permite la reproducción de estas páginas con propósitos educativos. No se permite la reproducción para la venta.