

ALIMENTACION EN LA EDAD ADULTA

La edad es factor de riesgo de complicaciones graves de enfermedad en tiempos de pandemia; el sistema inmune se va deteriorando, se debilita y es más susceptible a procesos de contagio.



La alimentación y la nutrición son esenciales para una buena salud; contribuyen a aumentar la calidad de vida de los adultos mayores, a prevenir y tratar numerosas enfermedades.



Las recomendaciones dietéticas buscan garantizar el aporte de cada uno de los principales nutrimentos, fibra y agua. Para cubrirlos es necesario consumir:



Verduras y frutas en mayor cantidad
Cereales y tubérculos consumirlos moderadamente
Elegir proteína de alto valor biológico con poca grasa (carne blanca, lácteos descremados, etc.), para fortalecer la masa muscular y sistema inmune.



Se recomienda consumir al menos un alimentos de cada grupo de alimentos del “plato del buen comer”, en cada una de las tres comidas principales al día.



El consumo de una dieta adecuada genera en el ser humano un buen estado de salud

Recomendaciones generales para una dieta adecuada

- Realizar 3 comidas al día en horarios regulares, incluya una pequeña colación a media mañana y a media tarde.
- Seleccionar alimentos naturales y consumir verduras y frutas frescas de temporada.
- Limitar el consumo de grasas y azúcares, evite el consume excesivo de sal, así como de alimentos industrializados o procesados.
- Elegir el consumo de quesos bajos en grasa como tipo panela, requesón o cottage; así como leche descremada o deslactosada en caso de intolerancia a la lactosa, para evitar deficiencias de calcio y fortalecer los huesos.
- Si tiene problemas para masticar, preferir alimentos suaves, por ejemplo preparar carnes molidas, deshebradas o picadas.
- Beber de 6 a 8 vasos de agua simple potable diariamente.

1



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

**Instituto Nacional
de Rehabilitación**
Luis Guillermo Ibarra Ibarra



inr.gob.mx