

Recomendaciones de Alimentación y Nutrición para Personas Mayores.

Mantener una alimentación saludable en esta etapa es clave para fomentar un buen estado de salud y nutrición, fortaleciendo el sistema de defensa del organismo, mejorando la absorción de nutrientes y aportando la energía acorde a sus necesidades.

MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

Consejos nutricionales

Manténgase hidratado durante el día.

Se aconseja beber de 8 a 10 vasos de agua al día, sin esperar a tener sed.

Las infusiones, sopas, limonadas y gelatinas sin azúcar pueden contribuir al aporte de líquidos, pero no reemplazan al agua. No abusar del té y café ya que tienen propiedades diuréticas.

Evitar bebidas comerciales azucaradas y con alcohol.

Consuma frutas y verduras todos los días.

Es recomendable elegir frutas y verduras de estación, son de mejor calidad y más económicas.

- **Frutas:** consumirlas en lo posible frescas enteras (cuando no exista problema de masticación) o bien en preparaciones como licuados, helados caseros (a base de fruta), gelatina con fruta, compota, fruta al horno, entre otras. Se aconseja diariamente consumir cítricos enteros o en licuados y agregar jugo de limón a las comidas.

- **Verduras:** Comer diariamente variedad de verduras en sopas, ensaladas, croquetas, tortillas, salsas, puré, rellenos, etc.

Elegir verduras de hoja verde tales como acelga, espinaca, rúcula, brócoli, hojas de remolacha, por su contenido en vitamina C.

Se recomienda cocción al vapor para preservar nutrientes y/o utilizar el caldo de cocción de las verduras para no desaprovechar riqueza de micronutrientes.

Incluya leche y/o derivados todos los días.

Consumirlos preferentemente descremados.

Incorporarlos en diversas preparaciones: con infusiones, yogur (casero o comercial), salsa blanca, como base de cocción (ejemplo polenta), licuados, postres de maicena, con frutas o bien enriqueciendo comidas.

Incorpore proteínas de buena calidad, consumiendo carnes, huevos y/o legumbres.

Elegir cortes de carne económicos y magros e incorporar el huevo a las preparaciones.

- **Carnes:** Consumir pollo, carne de cerdo, de vaca y/o pescado. En lo posible elegir cortes magros o bien quitar la grasa visible y la piel (en el caso del pollo). Incorporarlas en preparaciones rendidoras y que no retrasen la digestión. Acompañarlas con verduras.
- **Huevo:** es un excelente alimento y de buena calidad nutricional, económico, digerible y que se adapta a varias preparaciones tales como omelette, flan, revueltos, tortillas, en ensaladas, sopas, etc.
- **Legumbres:** como lentejas, arvejas, variedades de porotos, garbanzos y/o soja, en preparaciones como hamburguesas, croquetas, ensaladas, hummus o pastas untables, guisos, budines dulces, entre otras.

Aporte buena energía a través de los cereales y legumbres.

Incorporar todos los días estos alimentos a fin de cubrir las necesidades energéticas y acompañarlos con verduras.

- **Cereales:** consumir arroz (preferentemente integral), polenta, fideos, pastas rellenas, tartas, pizzas caseras, avena.
- **Legumbres:** elegir lentejas, garbanzos, porotos, arvejas secas partidas o en harina, soja. Para facilitar la digestión se aconseja incluirlos “en pasta de legumbres”* a través de hamburguesas caseras, croquetas, milanesas o rellenos. Otras preparaciones pueden ser en sopas, ensaladas y guisos.

*se obtiene pisando o procesando los granos de legumbre previamente remojados y cocidos.

Agregue aceite a sus preparaciones.

Se aconseja consumir a diario y moderadamente, debido a que aporta grasas buenas y protectoras.

Agregar aceite “crudo” a las comidas, por ejemplo a sus ensaladas, purés, verduras, etc.

Elegir aceites puros, no mezcla. Puede ser de maíz, girasol, soja, oliva.

Evitar cocinar con mucho aceite y las frituras en general.

Cuide el agregado de sal a sus comidas.

Evitar la sal y elegir condimentos naturales.

Resaltar el sabor de las comidas utilizando hierbas aromáticas (laurel, tomillo, albahaca, perejil, romero), condimentos varios tales como pimienta, comino, mostaza en grano, cúrcuma, pimentón dulce, ají molido, entre otras. El uso de vinagre, limón, aceite con especias (preparación casera) o incorporar “alimentos condimentos” como la cebolla, ajo, puerro, apio, puede ser una buena alternativa.

Disminuya el consumo de alimentos ricos en azúcares, grasas y sodio.

Que el consumo de estos alimentos sea ocasional es fundamental para el cuidado de la salud.

Evitar el consumo frecuente de galletitas dulces, facturas, amasados de panadería en general, chizitos, palitos, fiambres, jugos y gaseosas comerciales.

MINISTERIO DE
SALUD



GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

gba.gob.ar