

Consejería en alimentación para personas mayores

Durante la edad adulta, mantener un buen estado nutricional permite aumentar las defensas, prevenir enfermedades y mejorar tu bienestar.

Una alimentación saludable es indispensable para cubrir los requerimientos nutricionales diarios, por eso te recomendamos:

Nutrientes claves que puedes incluir en la alimentación



Calcio

Es importante tener huesos fuertes y reducir la posibilidad de fracturas. Podés encontrarlo en lácteos, quesos, repollo, acelga, espinaca y brócoli.



Proteína

Para mantener la masa muscular y sentirte con más fuerza para tus actividades diarias. Podés encontrarla en carnes, legumbres, huevos y lácteos.



Fibra

Fortalece tu microbiota intestinal y evita problemas como la constipación o cólicos. Está presente en granos, cereales, panificados integrales, legumbres, vegetales y frutas.



Hierro

Es fundamental para mantener sus niveles adecuados en sangre y evitar anemias que producen fatiga y debilidad. Podés encontrarlo en carnes, vegetales de hoja y legumbres.



Vitaminas

Para mantener sus niveles en sangre y de esta forma evitar distintas enfermedades o síntomas negativos en el día a día. Es importante que tengas una alimentación variada y colorida con alimentos frescos.

Realizar una lista de compras ayuda a organizarte, podés comprar en ferias y pequeños comercios.

Alimentos no perecederos

Aceites (girasol/oliva/maíz) - Pastas, arroz y polenta - Legumbres - Frutos secos/semillas - Harinas, preferentemente integrales - Leche en polvo - Infusiones - Hierbas aromáticas y condimentos.



Alimentos perecederos

Carnes rojas y blancas - Frutas de estación - Huevos - Verduras - Panificados integrales - Lácteos (leche/queso/yogur/ricota).



Recomendaciones para mantener hábitos saludables

- Realizar las 4 comidas diarias.
- Tomar agua a lo largo de todo el día.
- Incluir alimentos variados y de diversos colores.
- Consumir frutas y verduras de estación.
- Reducir el consumo de sal, azúcar, alimentos procesados y enlatados.
- Consumir alimentos de preparación casera.
- Mantenerse activo/a para disminuir el sedentarismo.
- Fomentar los vínculos y actividades sociales.

Una **alimentación saludable** ayuda a tener una **mejor calidad de vida**.
Consultá con tu equipo de salud periódicamente.

Para mayor información: personasmayorespba@gmail.com

**Área de salud y envejecimiento
saludable de las Personas Mayores**

Dirección de Prevención de
Enfermedades No Transmisibles

Dirección Provincial de Epidemiología,
Prevención y Promoción de la Salud

**MINISTERIO DE
SALUD**



**GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES**