RECOMENDACIONES

- Son importantes las cuatro comidas del día: desayuno, almuerzo, merienda, cena.
- Coma frutas y verduras de todo tipo y color, crudas o cocidas.
- Consuma leche y/o yogures y/o queso de cualquier tipo; 3 porciones al día.
- Consuma carnes con bajo contenido graso. Retire la grasa visible.
- Consuma hasta 3 huevos por semana.
- Modere el consumo de fiambres y embutidos, por su alto contenido en sal y grasa.
- Condimente ensaladas y purés con aceite crudo.
- Evite la grasa animal para cocinar y modere las frituras.
- Disminuya el consumo de sal y azúcar.
- Beba 8 vasos de agua segura al día.

UNA ALIMENTACIÓN VARIADA ASEGURA LA INCORPORACIÓN DE TODOS LOS NUTRIENTES QUE NECESITAMOS PARA VIVIR SALUDABLEMENTE.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEL ADULTO MAYOR

www.msptucuman.gov.ar

Ministerio de Salud Pública Tucumán

@MSALUDTUC

SALUDPUBLICATUCUMAN

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA | GOBIERNO DE TUCUMÁN

CONSUMO DE SAL

Los alimentos naturalmente contienen sal. Agregarla en exceso puede dañar su salud, provocando hipertensión, enfermedades vasculares y renales, entre otras.
Los alimentos enlatados, galletas y caldos tienen alto contenido en sal, por eso, es necesario moderar su consumo.

AZÚCARES, DULCES Y GRASAS

Limite el consumo de golosinas, amasados de pastelería y productos de copetín (palitos salados, papas fritas, etc.). Asimismo evite consumir manteca, margarina, grasa animal y crema de leche. El consumo en exceso de estos alimentos predispone a la obesidad, diabetes, hipertensión, entre otras.

CEREALES Y LEGUMBRES

Consuma legumbres, y pan, harinas y pastas con salvado. Estos alimentos ayudan a evitar el estreñimiento y le aportarán energía.

BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Elevan la presión sanguínea y aumentan la pérdida de equilibrio, elevando el riesgo de caídas y fracturas. Su ingesta en paralelo con el consumo de medicamentos puede modificar el efecto de los mismos.

ALIMENTACIÓN DIARIA

LÍQUIDOS

No espere a tener sed. Beba agua de red o hervida y enfriada. Modere el consumo de aguas envasadas, por su alto valor en sodio. También se pueden beber tés, mates, jugos naturales y licuados.

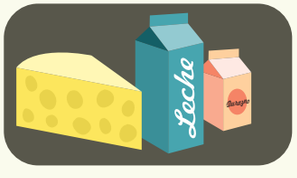
- CONSUMIR DIARIAMENTE ALIMENTOS DE LOS GRUPOS 1 AL 5.
- LOS ALIMENTOS DEL GRUPO 6 DEBEN CONSUMIRSE DE MANERA OCASIONAL Y EN PEQUEÑAS CANTIDADES.
- PARA UNA MEJOR DIGESTIÓN, MASTICAR LENTAMENTE.
- LAS CARNES, VERDURAS Y FRUTAS PICADAS O LICUADAS NO PIERDEN SU VALOR NUTRITIVO Y FACILITAN LA MASTICACIÓN.

GRUPO 1

Verduras y frutas: aportan vitaminas, minerales, agua y fibras.

GRUPO 2

Legumbres, cereales, pan, pastas: aportan energía.



GRUPO 3

Leche, yogures y quesos: aportan proteínas y calcio.

GRUPO 4

Carnes y huevos: aportan proteínas y hierro.

GRUPO 5

Aceites, frutas secas y semillas: fuentes de energía concentrada.

GRUPO 6

Dulces y grasas: brindan energía pero no nutrientes.