

*Una alimentación variada asegura la incorporación de todos los nutrientes que necesitamos para vivir saludablemente.*



 @msaludtuc

 Ministerio de Salud Pública Tucumán

 [www.msptucuman.gov.ar](http://www.msptucuman.gov.ar)

 Salud Escucha 0800 4444 999

# ALIMENTACIÓN saludable DEL ADULTO MAYOR



## ¿ CÓMO MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE ?

- 1 Realice las 4 comidas diarias: desayuno, almuerzo, merienda y cena.
- 2 Consuma a diario 5 porciones de frutas y verduras de todo tipo y color, crudas y cocidas.
- 3 Consuma diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
- 4 Para hidratarse no espere tener sed. Tome 8 vasos de agua segura. Puede también beber té, mate, jugos naturales y aguas envasadas con bajo contenido en sodio.
- 5 Reduzca el uso de la sal en las comidas y el consumo de alimentos procesados (conservas, enlatados, embutidos, panificados).
- 6 Disminuya el consumo de azúcares (golosinas, gaseosas, productos de copetín, amasados de pastelería, etc.).
- 7 Modere las frituras y evite las grasas de origen animal para cocinar.

## GRÁFICA DE LA ALIMENTACIÓN DIARIA



**GRUPO 01**  
Frutas y verduras  
*Aportan vitaminas, minerales, agua y fibras.*

**GRUPO 02**  
Legumbres, cereales, pan, pastas, papa y choclo  
*Aportan energía y fibra*

**GRUPO 03**  
Leche, yogurt y quesos  
*Aportan proteínas y calcio*

**GRUPO 04**  
Carnes y huevos  
*Aportan proteínas y hierro*

**GRUPO 05**  
Aceites, frutas secas y semillas  
*Aportan energía y vitamina E*

**GRUPO 06**  
Dulces y grasas  
*Aportan energía pero no nutrientes  
(Consumir en pequeñas cantidades)*

**INCORPORÁ A DIARIO ALIMENTOS DE LOS GRUPOS 1 AL 5**