

# Eating Right

## Food and Nutrition Tips from the American Dietetic Association

---

### La Buena Alimentación para Adultos Mayores

Alimentarse bien y mantenerse en forma son importantes a cualquier edad. Seleccione alimentos saludables y manténgase activo físicamente para sentirse bien.

Alimentarse bien no tiene que ser complicado. Empiece con las siguientes recomendaciones de las Guías Alimenticias para los Estadounidenses.

Un plan de alimentación sana:

- Ponga énfasis en las frutas, los vegetales, los granos enteros y en la leche o lácteos bajos en grasa o descremados.
- Tiene carne baja en grasa, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces.
- Incluye alimentos bajos en grasa saturada, grasa trans, colesterol, sal (sodio) y azúcar añadida.



### Haga que las calorías cuenten

Piense “rico en nutrientes” en vez de en alimentos “buenos” o “malos”. La mayoría de los que consume deben estar repletos de vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes, y tener menos calorías. Los adultos mayores necesitan menos calorías que en años anteriores. Hacer selecciones bien pensadas lo pueden ayudar a controlar su peso y a mantenerse sano y activo.



### Ponga énfasis en la variedad

Varíe los alimentos de los grupos para dar al cuerpo los nutrientes necesarios. Las frutas y los vegetales pueden ser frescos, congelados o de lata. Coma más vegetales verde oscuro (p. ej., de hoja y brócoli) y vegetales anaranjados (p. ej, zanahorias y camotes/batatas).

Varíe para obtener proteínas de pescados, frijoles y chícharos. Y coma todos los días al menos 3 onzas de cereales, panes, galletas, arroces y pastas de grano entero.

### Sepa de grasas

Consiga alimentos bajos en grasa saturada, grasa trans y colesterol para reducir el riesgo de padecer del corazón. La mayoría de las grasas deben ser poliinsaturadas y monoinsaturadas. Lea los totales de grasa y de grasa saturada en los Datos de Nutrición.

### Actividad para el estado físico y la salud

La mejor receta para controlar el peso y para mejorar en salud y estado físico incluye la actividad física y la dieta sana. Tenga como

**¿Necesita ayuda para alimentarse bien y mantenerse activo? Un dietista registrado (RD) le podría preparar un plan a la medida. Visite [www.eatright.org](http://www.eatright.org) para saber más acerca de la buena alimentación y para localizar una dietista registrado que le quede cerca.**

meta mantenerse activo por lo menos 30 minutos al día. Uno puede dividir la actividad física en sesiones de 10 minutos y llevarla a cabo a diferentes horas del día.

Si no se mantiene activo al presente, empiece con pocos minutos de actividades como caminar. Aumente poco a poco los minutos en lo que va adquiriendo fuerza.

### **Nutrientes que se necesitan en especial** *Calcio y vitamina D*

Los adultos mayores requieren más vitamina D y calcio para los huesos. Tome al día 3 porciones de leche fortificada con vitamina D y de yogur bajos en grasa o descremados. Además están los cereales y los jugos fortificados, los vegetales de hojas verde oscuro y el pescado de lata de espinas suaves. Si los toma, use suplementos de calcio o multivitaminas con vitamina D.

### **Vitamina B12**

Muchas personas de más de 50 años no adquieren suficiente vitamina B12. Se consigue en cereales fortificados, carne baja en grasa y en algunos pescados y mariscos. Pregúntele a su médico o dietista si necesita un suplemento.

### **Fibra**

Coma más alimentos ricos en fibra para ir al baño con regularidad. Lo ayuda a reducir el riesgo de padecer del corazón, a controlar el peso y a prevenir la diabetes tipo 2. Escoja panes y cereales de grano entero y más frijoles y chícharos. Las frutas y los vegetales también proveen fibra.

### **Potasio**

Aumente su consumo de potasio y disminuya el sodio (sal) para reducir el riesgo de presión alta. Las frutas, los vegetales y la leche y el yogur bajos en grasa o descremados son buenas fuentes de potasio. Escoja y cocine alimentos con poca sal o sin sal agregada.

### **¿Cuántas calorías necesito?**

El número de calorías que necesite al día depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Las calorías aproximadas previstas para adultos de 51 años de edad o más aparecen en la siguiente tabla.

#### **Las mujeres:**

Sedentarias (no activas)	1,600 calorías/día
Moderadamente activas	1,800 calorías/día
Activas	2,000 calorías/día

#### **Los hombres:**

Sedentarios (no activos)	2,000 calorías/día
Moderadamente activos	de 2,200 a 2,400/día
Activos	de 2,400 a 2,800/día

### **Muestra del Plan de MiPirámide**

Éste es un plan de alimentación diaria de muestra para un consumo alimenticio de 1,800 calorías. Podrían ser más o ser menos en su caso.

#### **Grupo alimenticio**

Grupo alimenticio	Cantidad
Granos	6 onzas
Vegetales	2 1/2 tazas
Frutas	1 1/2 taza
Leche	3 tazas
Carne y frijoles	5 onzas

**Obtenga un Plan personalizado de MiPirámide y más información sobre los grupos alimenticios en [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)**



The American Dietetic Association is the world's largest organization of food and nutrition professionals. ADA is committed to improving the nation's health and advancing the profession of dietetics through research, education and advocacy.

*Contact Information:*

Written by ADA Knowledge Center RDs.

Sources: US Food and Drug Administration, ADA Complete Food & Nutrition Guide