Nutrición para Adultos Mayores

La Nutrición es importante a través de la vida. En ciertas etapas de la vida es muy importante como: cuando se es un bebé, cuando se está embarazada y en avanzada edad. Un estilo de vida saludable, basado en MiPirámide, le ayudará a:

- Mantener o lograr un peso saludable.
- Disminuir el riesgo de infección, enfermedades, caídas y enfermedades crónicas.

Prácticas Saludables de Nutrición

MiPirámide es un buen lugar para comenzar a planear un estilo de vida saludable. MiPirámide nos dice que cantidad de comida debemos comer con base a nuestra edad, sexo y nivel de actividad. La tabla de abajo muestra la cantidad recomendada de alimentos de cada grupo alimenticio para hombres y mujeres mayores de 65 años.

Mujeres ***Edad***	***Actividades***	***Granos***	***Verduras***	***Frutas***	***Leche***	***Carnes y Frijoles***
Edades de 66 adelante	Menos de 30 minutos de ejercicio al día	5 onzas	2 tazas	1½ tazas	3 tazas	5 onzas
	De 30 a 60 minutos de ejercicio al día	6 onzas	2½ tazas	1½ tazas	3 tazas	5 onzas
	60 o más minutos de ejercicio al día	6 onzas	2½ tazas	1½ tazas	3 tazas	5½ onzas
Hombres ***Edad***	***Actividades***	***Granos***	***Verduras***	***Frutas***	***Leche***	***Carnes y Frijoles***
Edades de 66 adelante	Menos de 30 minutos de ejercicio al día	5 onzas	2 tazas	1½ tazas	3 tazas	5 onzas
	De 30 a 60 minutos de ejercicio al día	7 onzas	3 tazas	2 tazas	3 tazas	6 onzas
	60 o más minutos de ejercicio al día	8 onzas	3 tazas	2 tazas	3 tazas	6½ onzas

Sepa cómo. Sepa ahora.

La Oficina de Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska–Lincoln en cooperación con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Los programas educativos de la Universidad de Nebraska–Lincoln Extensión apoyan las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska–Lincoln y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Tome Agua

- Tome agua durante el día para evitar la sed. La sed es una señal de que usted ya está deshidratado.

- El Agua es necesaria para mantener su cuerpo trabajando apropiadamente.

Tomando Decisiones Saludables de Cada Grupo Alimenticio

- **GRANOS:** Por lo menos la mitad de todos los granos consumidos deben ser granos integrales. Ejemplos de granos integrales son: trigo, centeno, avena, farina y arroz moreno.
  1 onza = 1 rebanada de pan, 1 taza de cereal seco o ½ taza de cereal cocido.
- **VERDURAS:** Coma cada día una variedad de verduras de diferentes colores.
- **FRUTAS:** Coma una variedad de frutas. Coma frutas en lugar de tomar jugos.
- **LECHE:** Escoja leche baja en grasa o lácteos descremados, tales como leche con 1% de grasa, quesos y yogur bajos en grasa o descremados. Productos lácteos sin lactosa pueden ayudar a quienes no pueden comer o tomar productos de leche regular.
- **CARNE Y FRIJOLES:** Escoja carnes y pollos magros. Varié las fuentes de proteínas incluya carnes, pollo, pescados, frijoles, huevos, nueces, y semillas. Cocine en el horno o en el asador las carnes, el pollo y el pescado.

Siga Moviéndose

La actividad física puede ayudarle a mantener o lograr un peso saludable al quemar calorías. El Ejercicio moderado fortalece los huesos como: caminar, ayuda a mantener y tal vez incremente la solidez de los huesos en adultos. Cualquier tipo de actividad física es buena, desde trabajo ligero en el jardín hasta una caminata. La Actividad Física regula e incrementa la autoestima, ayuda a construir y mantener huesos y músculos, ayuda a manejar un peso saludable, reduce el riesgo de enfermedades y disminuye el estrés. Vaya con su doctor antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA siglas en inglés) y el Programa de Educación en Nutrición de Alimentos Suplementarios (EFNEP siglas en Inglés). El Programa de Asistencia Nutricional ofrece asistencia relacionada con nutrición para personas con bajos ingresos. También le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame 1-800-430-3244.

Revised 7/2007