



Comience de una forma sencilla con **MiPlato**



Alimentación Saludable para Adultos Mayores

Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Coma una variedad de frutas, vegetales, cereales, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Cuando decida qué comer o beber, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos:



Convierta las comidas en eventos sociales

Disfrute de comidas con amigos o familiares con tanta frecuencia como sea posible. Aproveche la tecnología para disfrutar de las comidas de forma virtual con sus seres queridos de diferentes ciudades o estados.



Beba mucho líquido

Puede que no tenga sed cuando su cuerpo necesite líquido, y por eso es importante beber líquido a lo largo del día. Tome un café o un té si le gusta, o un poco de agua, leche o jugo 100% natural.



Agregue un poco de sabor

Limitar la cantidad de sal es importante a medida que se hace mayor. Las hierbas y especias frescas y secas, como la albahaca, el orégano y el perejil, agregan sabor sin usar sal.



Aproveche al máximo sus elecciones de alimentos

Los adultos mayores necesitan muchos nutrientes, pero pocas calorías, por lo que es importante hacer que cada bocado cuente. Los alimentos que tienen muchas vitaminas y minerales son la mejor forma de obtener lo que necesita.



Tenga en cuenta sus necesidades nutricionales

Quizá no está consumiendo suficientes nutrientes, como calcio, vitamina D, potasio, fibra alimentaria, vitamina B12 y también proteínas. Lea la [etiqueta de información nutricional](#) en los alimentos empaquetados y hable con su proveedor de atención médica sobre posibles suplementos.



Conserve bien los alimentos

Deseche un alimento si tiene olor, sabor o textura “raros”. Consulte las fechas de “usar preferentemente antes de” para saber qué tan fresco está el producto. Los alimentos enlatados o congelados se conservan bien si le resulta difícil ir a hacer las compras.

