

Aprendiendo a comer bien

Plato Saludable para el Adulto Mayor

1 taza con fruta

Elige frutas suaves, picadas o cocidas, como papaya, naranja, mandarina, manzana o media pieza de plátano o pera.



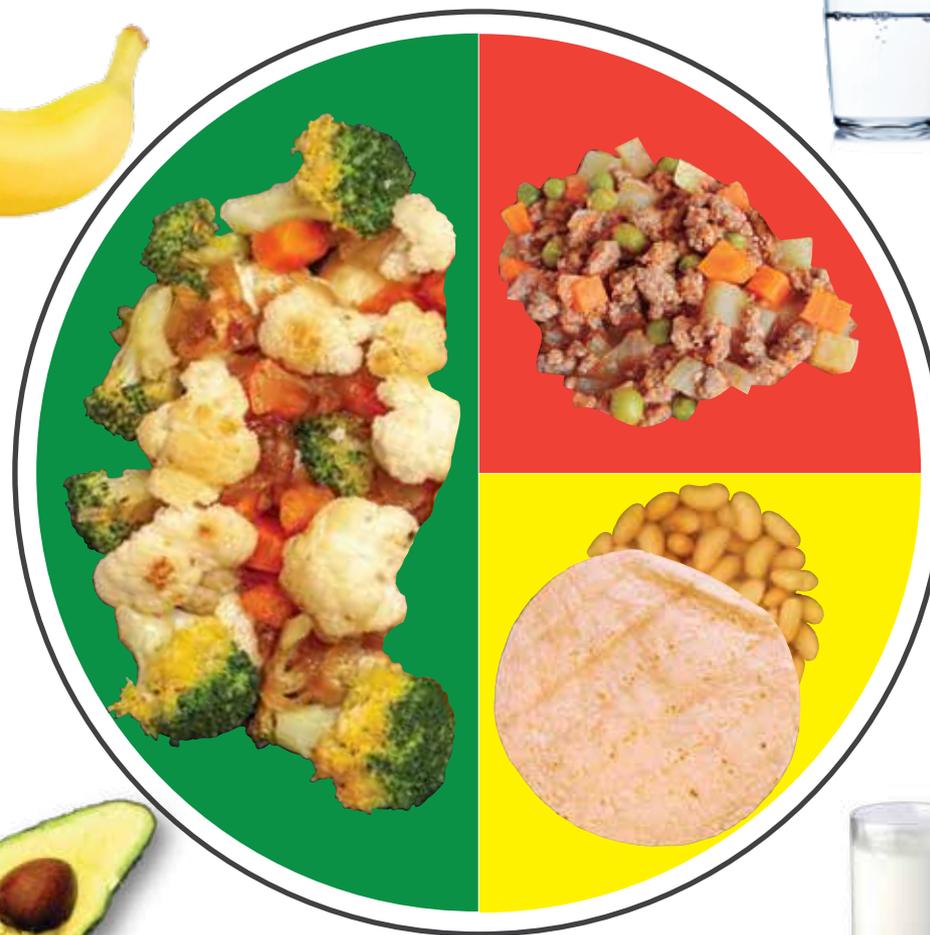
½ plato con verdura

Selecciona verduras de consistencia suave o prepáralas cocidas.

Con variedad de color, como calabacita, zanahoria, brócoli, acelga, espinaca, chayote o jitomate.

Aceites o grasas

Elige grasas vegetales como aceite de canola, cacahuates, semillas de girasol, nueces o aguacate.



Agua simple potable
Consume 6 a 8 vasos al día.

¼ de plato con alimentos de origen animal
Prepara platillos caldosos, con carne de pollo, res o cerdo, deshebrada o molida; o bien, pescado, huevo o quesos blancos.

¼ de plato con cereales o leguminosas
Prefiere los cereales integrales como avena, tortillas, pan integral o arroz y leguminosas como frijoles, lentejas, garbanzo, haba o soya.



1 taza de leche o yogur
Elígelos reducidos en grasa y deslactosados.



GOBIERNO DE
MÉXICO



NutrIMSS

Aprendiendo a comer bien

Recomendaciones para el Cuidador del Adulto Mayor

Hora de comer

Escoge los alimentos de acuerdo con los gustos o preferencias del adulto mayor.

Si tiene problemas dentales o dificultad para deglutir, proporciona alimentos de consistencia blanda, picada o en papilla.

Cocina con muy poca sal, usa hierbas y especias para realzar el sabor de las comidas, como orégano, albahaca, tomillo, laurel, pimienta y ajo.



Ofrece tres comidas principales: desayuno, comida y cena.

Puedes agregar una colación de media mañana y de media tarde.

Evita el uso de alimentos enlatados y procesados.

Puedes dar lácteos si los tolera.

Acompáñalo mientras come.

Movilidad

De acuerdo con su capacidad invítalo a que camine 30 minutos o más al día. Apóyalo para que realice movimientos de flexión de brazos y piernas. Evita que esté acostado muchas horas durante el día.



Motivación

Muéstrale tu cariño, escúchalo, sé paciente, ¡Hazlo sentir seguro!

Intégralo a la familia en actividades recreativas o de entretenimiento.

Promueve el contacto con amigos y familiares.



¡Cuidado! En caso de que presente:

- Alguna enfermedad.
- Uso de múltiples medicamentos.
- Cambios en el peso o disminución del apetito.
- Trastornos de memoria o conducta, como demencia o Alzheimer.
- Dificultad para moverse.
- Síntomas de depresión.
- Deshidratación.



¡Llévalo a consulta médica!



GOBIERNO DE
MÉXICO



NutrIMSS