

RECOMENDACIONES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA PERSONAS DE EDAD

FRUTA (3 raciones diarias)

1 ración es 1 pieza mediana o 2-3 piezas pequeñas.

La puede consumir fresca, entera, al horno o al microondas, en compota...

Es preferible que evite el consumo habitual de zumos, sean comerciales o caseros.

VERDURAS Y HORTALIZAS (2 raciones diarias)

Es importante que estén presentes en todas las **comidas** y **cenar**, sean crudas o cocidas.

Es aconsejable que representen la mitad de un plato único o bien el primer plato.

Las puede comprar frescas, congeladas, encurtidas, en conserva (bajas en sal), etc.

GRASAS SALUDABLES

Aceite de oliva virgen extra como grasa principal, tanto para aliñar como para cocinar (aproximadamente 4-6 cucharadas soperas diarias).

También aconsejamos el consumo de **pescado azul** 2-3 veces por semana (p. ej.: sardina, caballa y jurel) y un puñado de **frutos secos** 3-7 días por semana (naturales o tostados: nueces, almendras, avellanas, etc.).

DEBE MINIMIZAR EL CONSUMO DE:

Dulces, galletas, bollería, postres lácteos azucarados (flanes, natillas, arroz con leche, etc.).

Zumos de fruta, bebidas refrescantes azucaradas, bebidas alcohólicas (vino, cerveza, cava, etc.).

Snacks como patatas fritas, frutos secos fritos, etc.

Comida rápida y precocinados.

Carnes grasas, embutidos y carnes procesadas.



FÉCULAS

(en cada comida: desayuno, comida y cena)

Incluyen arroz, pasta, legumbres, patatas, pan, etc. Aconsejamos los productos **integrales** siempre que sea posible.

Debe consumir las féculas **con moderación**. Solo han de representar la cuarta parte de un plato único o la guarnición del segundo plato.

LÍQUIDOS

Aconsejamos el consumo de **1,5-2 l de líquidos al día**. El agua ha de ser la bebida principal, sola o en forma de infusiones, saborizada con fruta, con limón, caldos, etc.

ALIMENTOS PROTEICOS

(en cada comida: desayuno, comida y cena)

Pueden ser de origen animal (carne, pescado, marisco, huevos, lácteos) o vegetal (legumbres, frutos secos, semillas).

Carne blanca y roja: 3-4 veces por semana. Aconsejamos reducir el consumo de carne roja a 1-2 veces por semana como máximo (ternera, cerdo, cordero, caballo...) y limitar las carnes procesadas (embutidos, butifarra, salchichas...) a un consumo ocasional.

Pescado blanco, azul y marisco: 3-4 veces por semana. Incluye las conservas: atún, sardinas, caballa, anchoas, berberechos, mejillones, almejas, etc.

Huevos: 3-4 unidades por semana.

Legumbres (lentejas, garbanzos, judías blancas, habas, guisantes, soja y derivados): 3-4 veces por semana.

Aconsejamos consumir alimentos proteicos después de **realizar ejercicio físico**. Los yogures enriquecidos en proteínas son una buena opción.

LÁCTEOS (2-3 raciones diarias)

Leche, yogur, queso.

La bebida de soja enriquecida en calcio es la alternativa vegetal más similar a la leche desde el punto de vista nutricional.

COCCIONES RECOMENDADAS

Plancha, horno, microondas, papillote, vapor, hervido, salteado...

Es aconsejable moderar el consumo de sal (5 g o una cucharada de café al día, mejor si es yodada) y condimentar los platos con **hierbas aromáticas y especias**: ajo, pimienta, comino, romero, laurel, hierbas provenzales, etc.



EJEMPOS DE MENÚS SEMANALES



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	Verdura + Pasta + Pescado blanco	Verdura + Legumbre	Verdura + Arroz + Pescado azul	Verdura + Patata + Carne roja	Verdura + Legumbre	Verdura + Pasta + Marisco	Verdura + Arroz + Huevo
Comida	Ejemplo: 1º Verduras salteadas con pasta integral. 2º Merluza a la plancha con champiñones.	Ejemplo: 1º Crema de verduras. 2º Garbanzos con espinacas.	Ejemplo: 1º Verduras salteadas con arroz integral. 2º Salmón con berenjena al horno.	Ejemplo: 1º Ensalada verde. 2º Albóndigas con patatas y guisantes.	Ejemplo: Estofado de lentejas con verduras.	Ejemplo: 1º Ensalada de tomate con atún en lata. 2º Fideos a la cazuela con gambas y calamares.	Ejemplo: 1º Ensalada verde. 2º Arroz integral a la cubana (con huevo frito o la plancha).
	Verdura + Arroz + Carne roja	Verdura + Patata + Huevo	Verdura + Patata + Huevo	Verdura + Arroz + Carne blanca	Verdura + Pasta + Carne blanca	Verdura + Patata + Huevo	Verdura + Legumbre + Pescado azul
Cena	Ejemplo: 1º Sopa de verduras y arroz. 2º Lomo de cerdo y pimiento verde a la plancha.	Ejemplo: 1º Ensalada verde. 2º Totilla de patatas.	Ejemplo: Judía tierna con patatas y huevo duro.	Ejemplo: 1º Espinacas a la catalana. 2º Pollo con guarnición de arroz integral con ajo y perejil.	Ejemplo: 1º Sopa de pasta. 2º Conejo con calabacín al horno.	Ejemplo: 1º Crema de calabaza con patata. 2º Revuelto de espárragos verdes.	Ejemplo: 1º Sopa de verduras y garbanzos. 2º Sardinias con guarnición de endibias aliñadas.



Evite el **sedentarismo** o haga ejercicio regularmen-
te para favorecer el aumento de masa muscular



Le aconsejamos un seguimiento regular
con el/la **dietista-nutricionista**.

