



**Nombre de alumnos: Ochoa Alvarado  
Andrea**

**Nombre del profesor: Beatriz Gordillo López**

**Nombre del trabajo: Súper Nota**

**Materia: Submodulo 1**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 6**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas.

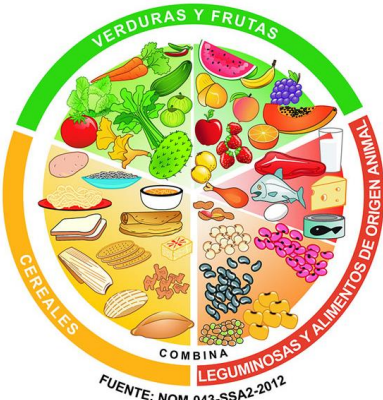
# ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO MAYOR



La alimentación y la actividad física son factores importantes para mantener la salud. Cuando se come de manera inadecuada el organismo se deteriora y aparecen enfermedades como diabetes, presión alta, osteoporosis, infartos, embolias, trastornos neurológicos, etc. Por eso una alimentación correcta es importante para mantenerse sano y activo.

El adulto mayor puede tener deficiencia de sustancias nutritivas como el calcio, ácido fólico, hierro y tiamina, entre otras, ya sea por una mala alimentación, enfermedades, complicaciones y cambios propios del envejecimiento, por lo que se debe asegurar el consumo de todos los grupos de alimentos en las tres comidas principales del día.

**El Plato del Bien Comer es una representación gráfica de los grupos de alimentos que deben formar parte de una alimentación correcta.**



Consta de tres grupos de alimentos:

- ✓ Verduras y frutas. Principal fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra dietética
- ✓ Cereales. Principal fuente de hidratos de carbono
- ✓ Leguminosas y Alimentos de Origen Animal. Principal

**Recomendaciones para una Alimentación Correcta:**

- Realice tres comidas completas al día en horarios regulares.
- Consuma al menos un alimento de cada grupo.
- Seleccione alimentos naturales ¡No industrializados!
- Coma verduras y frutas frescas de temporada.
- Escoja cereales de grano entero e integrales de preferencia sin azúcar ni grasa adicionadas.
- Consuma cantidades moderadas de alimentos de origen animal.
- Favorezca el consumo de quesos bajos en grasa.
- Ingiera leche descremada o deslactosada en caso de intolerancia a la lactosa.
- Evite pizza, hot-dogs, frituras, tortas gigantes, hamburguesas, donas, etc.
- Limite el consumo de grasas y azúcares.
- Evite el consumo excesivo de sal.
- Beba de 6 a 8 vasos de agua simple potable diariamente.
- Prepare sus alimentos y bebidas con higiene.

**¡Incluya Alimentos  
De Todos Los Grupos!**

Grupo de alimento	Ejemplos	Equivalente
Verduras	Lechuga o germen de alfalfa	3 tazas
	Espinaca o acelga cruda	2 tazas
	Berros, col, flor de calabaza o nopal	1 taza
	Brócoli, calabaza, chayote o zanahoria	½ taza
	Alcachofa, jitomate bola o pimiento	1 pieza
	Jugo natural de verdura	½ taza
Frutas	Frambuesa, melón, papaya, sandía	1 tazas
	Ciruela, durazno prisco, guayaba	3 piezas
	Durazno amarillo, higo, naranja	2 piezas
	Mandarina reina, mango manila	1 pieza
	Mango petacón, plátano tabasco	½ pieza
	Jugo natural de fruta	½ taza

✚ Actividad física moderada. Pasar poco tiempo sentado, combinar actividades de trabajo o labores domésticas con ejercicio físico, jardinería, andar en bicicleta.



✚ Es recomendable incluir alimentos ricos en calcio para fortalecer los huesos; hierro y ácido fólico para prevenir anemia y vitamina C para mejorar las defensas y la absorción de hierro.

Cereales	Palomitas naturales sin grasa	2 ½ tazas
	Arroz cocido o avena cruda	1/3 taza
	Amaranto tostado	1/4 taza
	Sopa de pasta, elote o cereal sin azúcar	½ taza
	Pan dulce o pan blanco	1/3 pieza
	Papa o tortilla de harina	½ pieza
	Tortillas de maíz o pan de caja	1 pieza
	Galletas Marías	5 piezas
Leguminosas	Frijol, haba, lenteja, alubia o garbanzo	½ taza
Leche	Entera, semidescremada o descremada	1 taza de 240 ml
	Yogurt natural o leche de soya	1 taza
	Yogurt bajo en grasa	¾ taza
Alimentos de origen animal	Pescado, pollo, pulpa de res o queso	30 gramos
	Clara de huevo	2 piezas
	Huevo entero	1 pieza
Grasas	Jamón de pechuga de pavo	2 rebanadas delgadas
	Aceites en general, mantequilla o crema	1 cucharada cafetera
Azúcares	Azúcar, miel, piloncillo, mermelada o cajeta	1 cucharada sopera

✚ El sobrepeso y la obesidad son enfermedades y un factor de riesgo para desarrollar enfermedades como diabetes mellitus, hipertensión arterial, enfermedades del corazón, cáncer y osteoporosis.

✚ La alimentación correcta, el consumo de agua simple potable y la actividad física son la clave para suprevención y control.

