

# GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA EL ADULTO MAYOR

**"LA NUTRICIÓN POR LA BOCA EMPIEZA"**



**E**S IMPORTANTE ENTENDER QUE ENVEJECER, NO IMPLICA SER SENIL O SENTIRSE INÚTIL, NITAN SIQUIERA SIGNIFICA SER ANCIANO.

LA VEJEZ ES PARTE AFÍN A LA VIDA, ENVEJECEMOS DESDE QUE NACEMOS Y ESTAMOS DESTINADOS A SER ADULTOS MAYORES.

EL ADULTO MAYOR SE ENFRENTA A UNA ENORME CANTIDAD DE CAMBIOS TANTO A NIVEL FÍSICO COMO EMOCIONAL. POR ELLO, LA ALIMENTACIÓN CORRECTA ES FUNDAMENTAL PARA MANTENERSE SANO Y ACTIVO.

LA ALIMENTACIÓN Y LA ACTIVIDAD FÍSICA SON FACTORES IMPORTANTES PARA MANTENER LA SALUD; CUANDO SE COME DE MANERA INADECUADA EL ORGANISMO SE DETERIORA Y PUEDEN LLEGAR APARECER ENFERMEDADES COMO DESNUTRICIÓN, SOBREPESO, OBESIDAD, DIABETES, PRESIÓN ALTA, OSTEOPOROSIS, INFARTOS, ENTRE MÁS COMPLICACIONES.

LAS DEFICIENCIAS NUTRICIONALES PUEDEN SURGIR AL ENTRAR A LA EDAD DE 50 A 60 AÑOS, POR LO QUE SE DEBE ASEGURAR EL CONSUMO DE LOS 3 GRUPOS DE ALIMENTOS DEL PLATO DEL BIEN COMER EN CADA COMIDA.

RECUERDA QUE UNA DIETA EQUILIBRADA NO NECESITA SER COSTOSA SÓLO DEPENDE DE LA CORRECTA SELECCIÓN DE LOS ALIMENTOS.

# RECOMENDACIONES

**"LA NUTRICIÓN  
POR LA BOCA  
EMPIEZA"**

**COMA 5 VECES AL DÍA EN CANTIDADES MODERADAS**  
(DESAYUNO-COLACIÓN-COMIDA-COLACIÓN-CENA)

**AUMENTA EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS**

LA FIBRA DE LAS VERDURAS AYUDA A MANTENER UNA BUENA DIGESTIÓN, ADEMÁS APORTAN VITAMINAS Y MINERALES.

**EL ARROZ, PASTA, CEREALES, TORTILLAS**

QUE NOS APORTAN ENERGÍA PERO HAY QUE CONSUMIRLOS CON MODERACIÓN.

**COMBINA LEGUMINOSAS Y CEREALES**

CUANDO COMBINAMOS ESTOS DOS GRUPOS DE ALIMENTOS SE FORMA UNA PROTEÍNA DE ALTA CALIDAD.

**EJEMPLO:**

FRIJOL + TORTILLA, LENTEJA + ARROZ, HABA + AVENA, ENTRE OTRAS PREPARACIONES QUE PUEDE COCINAR.

**CONSUMA PESCADO, POLLO Y RES**

LOS CUALES AYUDAN A PROTEGER AL ORGANISMO DE ENFERMEDADES, MODERE EL CONSUMO DE CARNES ROJAS.

**DISMINUYA**

EL CONSUMO DE SAL Y AZÚCAR.

**RECUERDE BEBER AGUA**

TOME DE 6 A 8 VASOS DE AGUA PURA AL DÍA A PESAR DE NO SENTIR SED.

**REALICE ACTIVIDAD FÍSICA**

TODOS LOS DÍAS AL MENOS 30 MINUTOS.

**EVITE EL ESTRÉS**

DUERMA Y DESCANSE LO NECESARIO.

**SE RECOMIENDA**

QUE LOS ALIMENTOS SEAN SUAVES, EN TROZOS PEQUEÑOS PARA AYUDAR A SU BUENA MASTICACIÓN.

**ES IMPORTANTE**

QUE LOS ALIMENTOS SEAN ATRACTIVOS A LA VISTA.



# PLATO DEL BIEN COMER

## GRUPOS DE ALIMENTOS

### EL PLATO DEL BIEN COMER

ES UNA GUÍA DE ALIMENTACIÓN MEXICANA QUE SE CONFORMA POR 3 GRUPOS, NOS ENSEÑA A EQUILIBRAR EL CONSUMO DE LOS ALIMENTOS SIN PRIVILEGIAR NINGUNO. INCLUYA TODOS LOS GRUPOS DE ALIMENTOS EN CADA COMIDA. NO INCLUYE AZÚCARES NI ACEITES, YA QUE SU CONSUMO DEBE SER LIMITADO.

### VERDURAS Y FRUTAS

INCLUYA MAYOR CANTIDAD DE VERDURAS EN SU PLATILLO Y NO OLVIDE CONSUMIR FRUTAS DIARIAMENTE, ESTE GRUPO APORTA GRANDES CANTIDADES DE AGUA, FIBRA, VITAMINAS Y MINERALES.

### CEREALES

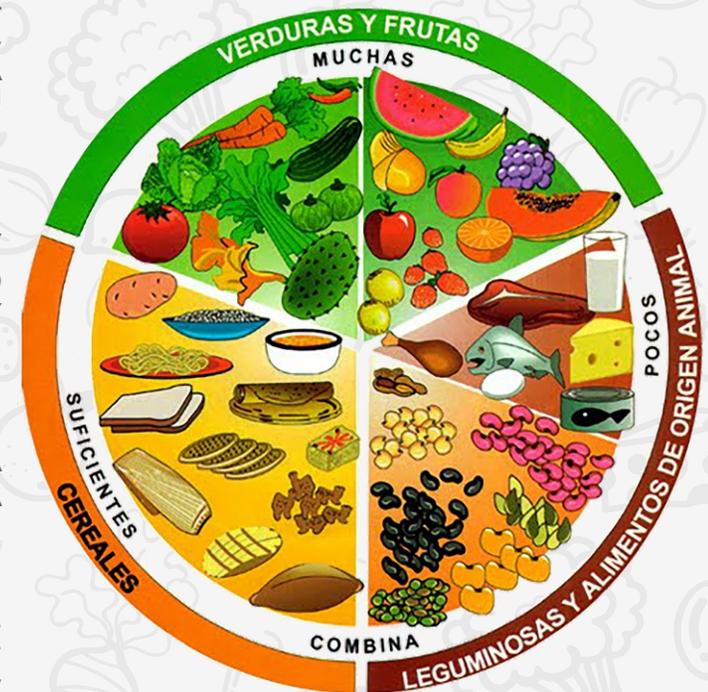
ACOMPANE LOS ALIMENTOS CON CEREALES, SIN EXCEDER LA CANTIDAD, PREFIERA LOS CEREALES INTEGRALES PARA FAVORECER LA DIGESTIÓN.

### LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

COMA LEGUMINOSAS DIARIAMENTE Y RECUERDE COMBINARLOS CON CEREALES, ELIJA LECHE O YOGURT, QUESOS Y CARNES ROJAS CON POCAS GRASA.

### DEJAR DE CONSUMIR ALIMENTOS

DE ALGUNO DE ESTOS GRUPOS GENERA DEFICIENCIA DE NUTRIENTES Y POR TANTO, PROBLEMAS DE SALUD.



# ***PLAN DE ALIMENTACIÓN DIFERENTE***

**PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA UN DÍA,  
ES MUY FÁCIL DE SEGUIR Y PUEDES  
UTILIZAR LOS INSUMOS DE TU  
DESPENSA DIF.**

# RECETA

# PARA EL DESAYUNO

## ENFRIJOLADAS RELLENAS DE CALABACITAS

### INGREDIENTES:

- **3** TORTILLAS DE HARINA DE MAÍZ NIXTAMALIZADO.
- **1/2** TAZA DE FRIJOLES.
- **1/2** PIEZA DE CALABACITA EN CUADRITOS COCIDA CON CEBOLLA PICADA.
- **1** CUCHARADITA DE ACEITE.

### MODO DE PREPARACIÓN:

- 1.** RECUERDE REMOJAR LOS FRIJOLES UNA NOCHE ANTES AL DÍA DE SU PREPARACIÓN, RETIRE EL AGUA A LA MAÑANA SIGUIENTE.
- 2.** COCINA CON 1/4 DE CEBOLLA Y SAL, POSTERIORMENTE AGREGUE 1 CUCHARADITA DE ACEITE Y LICUE CON SUFICIENTE AGUA.
- 3.** CALIENTE LAS TORTILLAS EN COMA Y REMOJE CON LOS FRIJOLES.
- 4.** RELLENE CON LAS CALABACITAS Y DOBLE A LA MITAD.

**ACOMPÑE** CON 1 TAZA DE LECHE DESCREMADA Y 1/2 PIEZA DE PLÁTANO.



# RECETA

# PARA LA COMIDA

## PASTA CON ESPINACAS, CHAYOTE Y ATÚN EN CREMA

### INGREDIENTES:

- **60 G** DE PASTA PARA SOPA INTEGRAL
- **1** TAZA DE CHAYOTE COCIDO
- **10 G** DE ESPINACAS
- **5 G** DE PEREJIL
- **1/2** LATA DE ATÚN ALETA AMARILLA EN AGUA
- **1/2** TAZA DE LECHE
- **1** CDITA. DE ACEITE
- PIMIENTA, CEBOLLA Y AJO AL GUSTO

### MODO DE PREPARACIÓN:

- 1.** COCINE LA PASTA CON CEBOLLA Y UNA PIZCA DE SAL.
- 2.** FRÍE LA CEBOLLA CON EL AJO FINAMENTE PICADO, AGREGUE LAS ESPINACAS, PEREJIL Y EL CHAYOTE COCIDO EN TROZOS, SAZONE CON PIMIENTA Y SAL. INCLUYE LA PASTA EN LA MEZCLA.
- 3.** AGREGUE LA LECHE Y DEJE ESPESAR PARA FORMAR LA CREMA.

**ACOMPÑE** CON 1 VASO DE AGUA DE FRUTA DE SU ELECCIÓN Y EVITE AÑADIR AZÚCAR.



# RECETA

# PARA LA CENA

## TACOS SUAVES DE POLLO CON NOPALES Y JITOMATE

### INGREDIENTES:

- **30 G** DE PECHUGA DE POLLO
- **1/2** PIEZA CEBOLLA PICADA
- **1** PIEZA DE JITOMATE
- CILANTRO Y AJO AL GUSTO
- **1** TAZA DE NOPALES COCIDOS O EN SALMUERA
- **2** TORTILLAS DE MAÍZ NIXTAMALIZADO
- **1** CUCHARADA DE ACEITE
- **1** LIMÓN

### MODO DE PREPARACIÓN:

- 1.** SOFRÍE  $\frac{1}{4}$  DE CEBOLLA Y AJO, AÑADA EL POLLO Y SAZONE.
- 2.** PARA EL PICO DE GALLO, PIQUE  $\frac{1}{4}$  DE CEBOLLA, EL JITOMATE, CILANTRO Y LOS NOPALES COCIDOS, AÑADA LIMÓN Y UNA PIZCA DE SAL.
- 3.** CALIENTE LAS TORTILLAS, AGREGUE EL POLLO Y EL PICO DE GALLO.

**ACOMPÑE** CON 1 TAZA DE LECHE DESCREMADA CON 3 CDAS. DE AVENA, 1 CDITA. DE AZÚCAR Y AGREGUE MIX DE FRUTAS DESHIDRATAS CON OLEAGINOSAS **DIF.**



# ***BENEFICIOS DEL CONSUMO DE LA DESPENSA DIF***



## ARROZ

AYUDA A PREVENIR EL CÁNCER Y ENFERMEDADES DEL CORAZÓN, MEJORA LA SALUD DE LA PIEL, DISMINUYE LA PRESIÓN ARTERIAL.

## FRIJOL

PREVIENE ANEMIAS Y ENFERMEDADES DE LA CIRCULACIÓN, SON GRAN FUENTE DE ENERGÍA, REDUCEN EL RIESGO DE SUFRIR CÁNCER DE COLON.

## HARINA DE MAÍZ NIXTAMALIZADO

FORTALECE LOS HUESOS, AYUDA A MEJORAR LA DIGESTIÓN.

## PASTA PARA SOPA INTEGRAL

EVITA EL ESTREÑIMIENTO, BRINDA SACIEDAD DURANTE MÁS TIEMPO, REDUCE EL RIESGO DE ENFERMEDADES DEL CORAZÓN Y DIABETES TIPO 2.

## LECHE DESCREMADA

EL USO DE LA LECHE EN POLVO FACILITA LA CONSERVACIÓN Y PREPARACIÓN, FORTALECE LOS HUESOS, APORTA MENOR CANTIDAD DE GRASA.

## AVENA

MEJORA EL RENDIMIENTO DEL CORAZÓN, REDUCE LOS NIVELES DE COLESTEROL, PREVIENE Y ALIVIA EL ESTREÑIMIENTO POR SU ALTO CONTENIDO EN FIBRA.

## LENTEJAS

EVITA SE ELEVE LA GLUCOSA EN LA SANGRE, CONTIENEN HIERRO Y SE ABSORBE CON ALIMENTOS RICOS EN **VITAMINA C** COMO LOS PIMIENTOS, ESPINACAS, BRÓCOLI, COLIFLOR, CHILE POBLANO, ENTRE OTROS, APORTA FIBRA Y PREVIENE SE ELEVE EL COLESTEROL.

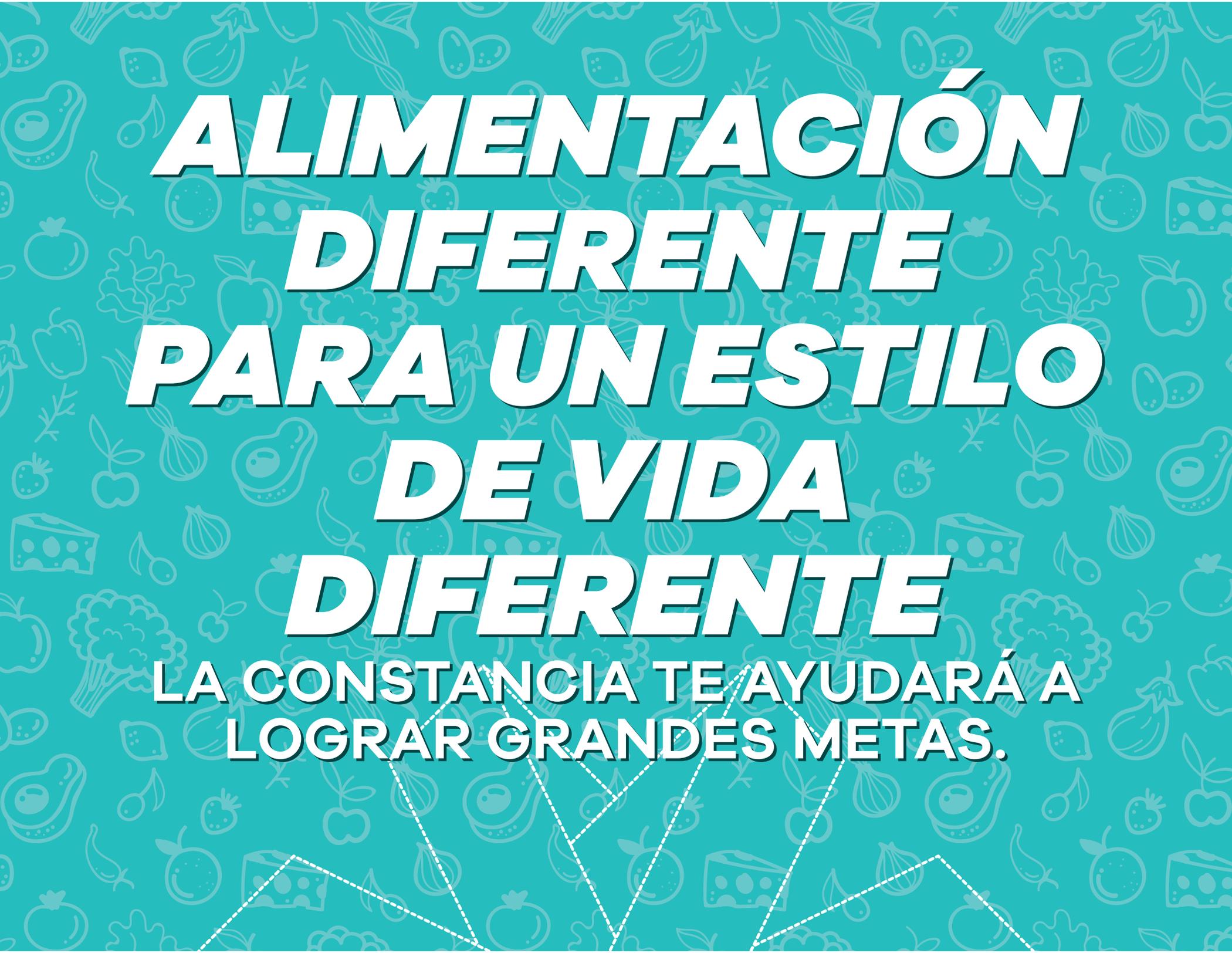
## PÉCHUGA DE POLLO Y ATÚN

BAJO CONTENIDO DE GRASAS, PREVIENE LA PÉRDIDA DE MÚSCULO, AYUDA A ELEVAREL ÁNIMO Y COMBATE LA DEPRESIÓN.

## MIX DE FRUTA DESHIDRATADA CON OLEAGINOSAS

APORTA FIBRA, AYUDA A ELEVAREL ÁNIMO Y COMBATE LA DEPRESIÓN.





**ALIMENTACIÓN  
DIFERENTE  
PARA UN ESTILO  
DE VIDA  
DIFERENTE**

**LA CONSTANCIA TE AYUDARÁ A  
LOGRAR GRANDES METAS.**

# CONSEJOS PARA UNA VIDA ACTIVA

## **CAMINAR,**

SUBIR ESCALERAS AL PASITO, AYUDAR EN LAS ACTIVIDADES DEL HOGAR, BAILAR CON ALGÚN FAMILIAR O REALIZAR UN DEPORTE DE SU AGRADO.

## **ES IDEAL**

REALIZAR 40 MINUTOS A 1 HORA DIARIA DE ALGÚN EJERCICIO QUE NO NECESITA SER VIGOROSO PERO SI MANTENIDO EN EL TIEMPO.

## **RECUERDE**

CUALQUIER EJERCICIO ES MEJOR QUE NADA, AUNQUE SE REALICE POR PERIODOS DE 10 A 15 MINUTOS.

## **SI TIENE**

ALGUNA LIMITACIÓN FÍSICA, CONSULTE A UN PROFESIONAL DE SALUD PARA REALIZAR LOS EJERCICIOS APROPIADOS A SU CONDICIÓN.

# EL GOBIERNO DEL ESTADO DE MICHOACÁN, A TRAVÉS DEL SISTEMA PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA MICHOACANA

EN CONMEMORACIÓN DEL MES DEL ADULTO MAYOR SE PRESENTA ESTE DOCUMENTO QUE HA SIDO DESARROLLADO POR LA DIRECCIÓN DE ATENCIÓN A FAMILIAS EN ESTADO VULNERABLE Y ENLACE MUNICIPAL, JUNTO CON EL DEPARTAMENTO DE ATENCIÓN Y ORIENTACIÓN ALIMENTARIA DEL SISTEMA **DIF** MICHOACÁN.

**DIRECTORIO DE PARTICIPACIÓN EN LA ELABORACIÓN DE ESTE DOCUMENTO**

## **GUÍA DE ALIMENTACIÓN DIFERENTE PARA EL ADULTO MAYOR**

LIC. ROCÍO BEAMONTE ROMERO  
**DIRECTORA GENERAL DEL SISTEMA DIF MICHOACÁN**

C. EDUARDO ALBERTO ROJAS SANDOVAL  
**DIRECTOR DE ATENCIÓN A FAMILIAS EN ESTADO VULNERABLE Y ENLACE MUNICIPAL**

L.INF. ISAAC PEDRAZA BERNAL  
**JEFE DEL DEPARTAMENTO DE ATENCIÓN Y ORIENTACIÓN ALIMENTARIA**

LNH. JULIETA ITZEL CHÁVEZ GALVÁN  
**NUTRIÓLOGA DE DEPARTAMENTO DE ATENCIÓN Y ORIENTACIÓN ALIMENTARIA**

