RECOMENDACIONES:

FAVORECE EL SISTEMA INMUNE Y CICATRIZACIÓN.

DISMINUCIÓN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, DEPRESIÓN Y DÉFICIT NEUROLÓGICOS.

PREVENCIÓN DEL CÁNCER, ANEMIA, DEBILIDAD MUSCULAR

⇒ VITAMINA C
⇒ VITAMINA B6
⇒ ACIDO FÓLICO
⇒ VITAMINA B12
⇒ VITAMINA A
⇒ VITAMINA D
⇒ VITAMNA E
⇒ CALCIO
⇒ HIERRO
⇒ S E L E N I O , ZINC, COBRE
⇒ MAGNESIO

FIBRA —> FAVORECE LA MOTILIDAD Y TRÁNSITO INTESTINAL

—> PREVIENE ESTREÑIMIENTO, CÁNCER DE COLON Y DIVERTICULOSIS.

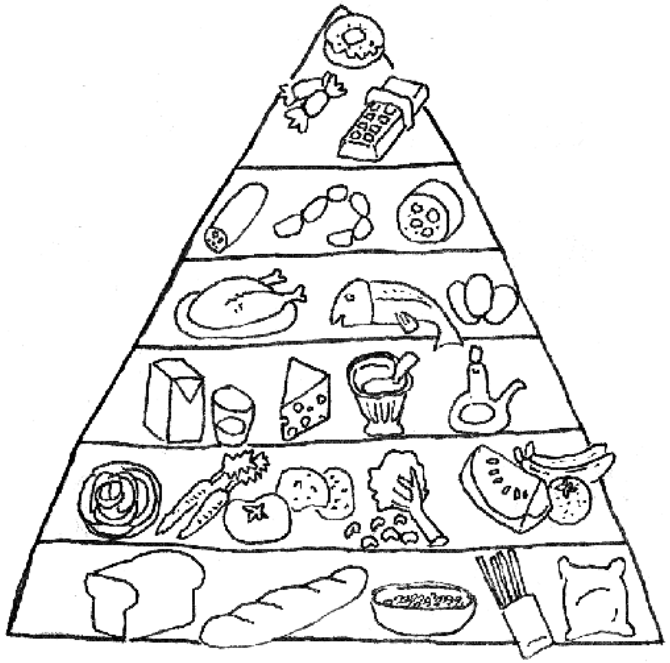
Klga. Lisette Ruiz Garay

PROGRAMA ENVEJECER ACTIVO 2015

Unidos por la Salud
CESFAM SAN JUAN
Juntos por la Calidad

Material para Consejería:

Alimentación Saludable para el Adulto Mayor



PRINCIPALES CAMBIOS CORPORALES EN EL ADULTO MAYOR:

ESTATURA

A PARTIR DE LOS 50 AÑOS SE DISMINUYE 2 CM POR DÉCADA

MASA ÓSEA

BAJO CONSUMO DE CALCIO, TABAQUISMO Y VIDA SEDENTARIA

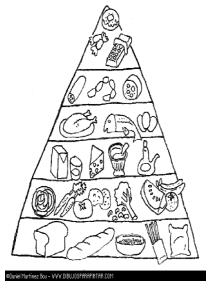
AGUA

DEL 60% PUEDE TENER EFECTO SOBRE ALGUNAS FUNCIONES CORPORALES

MASA MUSCULAR

SARCOPENIA: PÉRDIDA DE MASA, FUERZA Y FUNCIÓN MUSCULAR

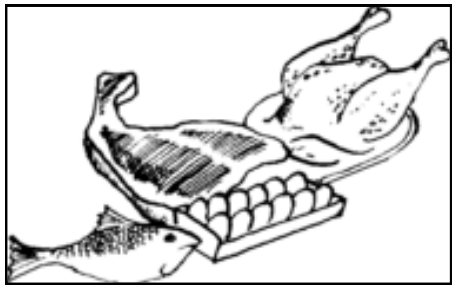
MASA GRASA



DEPENDEN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CONSUMO ENERGÉTICO

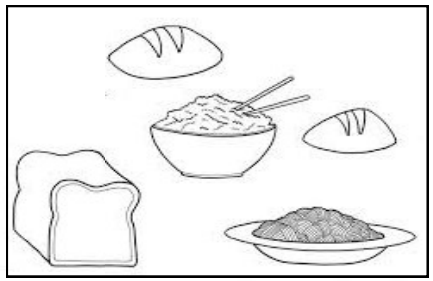
RECOMENDACIONES :

PROTEINAS



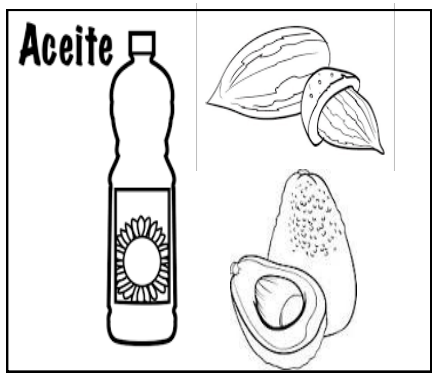
- PREVIENEN SARCOPENIA
- MEJORAN:
  1. FUNCIÓN INMUNNE
  2. CICATRIZACIÓN HERIDAS

HIDRATOS DE CARBONO



- PREFERIR CEREALES INTEGRALES, VERDURAS, FRUTAS Y LEGUMINOSAS
- LIMITAR AZÚCARES SIMPLES

LÍPIDOS



- MANTENIMIENTO DE ÓRGANOS CORPORALES
- PROTECCIÓN CONTRA GOLPES
- AISLANTE
- MANTENCIÓN TEMPERATURA CORPORAL
- ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES: PESCADO, SOYA, LINAZA, SEMILLAS, ACEITE DE CANOLA

- EFECTO ANTIINFLAMATORIO, ANTITROMBÓTICO, HIPOLIPEMIANTE