

II. Nutrición.

Alimentación

La alimentación y la actividad física son los factores más importantes para mantener la salud. Cuando comemos de manera inadecuada nuestro organismo se deteriora y aparecen enfermedades como desnutrición, sobrepeso, obesidad, diabetes, presión alta, osteoporosis, infartos, embolias, algunos tipos de cáncer o incluso trastornos neurológicos. Por eso una buena alimentación es importante para mantenerse sano y activo.



Además, en el adulto mayor se presentan de manera natural carencias de sustancias nutritivas como el calcio, los folatos, el hierro, la tiamina y otras vitaminas, ya que la digestión suele ser más lenta y dificultosa debido a la pérdida de los dientes y a que las secreciones del estómago están disminuidas, por lo que se debe aumentar la ingesta de algunas frutas, verduras y cereales e incluso pueden ser necesarios los complementos alimenticios.

Nutrición

Sugerencias para la alimentación:



Incluya siempre en su alimentación por lo menos una ración de frutas, verduras, cereales y leguminosas con cada comida



Use la sal y el azúcar con moderación



Prefiera los alimentos cocidos o asados en vez de fritos



Es mejor si la leche la toma descremada y consume quesos bajos en grasa (panela, requesón y cottage), su digestión será más ligera y será más fácil controlar su peso



Aumente la cantidad de fibra en la alimentación



Si tiene problemas con sus dientes, prefiera los alimentos blandos, licuados, purés, jugos y carnes molidas, deshebradas o picadas

Para alcanzar y mantener un peso adecuado a la estatura es importante que exista un equilibrio entre la cantidad de calorías que se consumen y la cantidad de calorías que se gastan.

La cantidad de calorías que necesita depende de la actividad física que realiza, si usted es una persona que no hace ejercicio su requerimiento calórico es menor que el de una persona de su misma edad que tenga una actividad física intensa.

Las calorías provienen de los hidratos de carbono, proteínas y grasas. Las vitaminas, minerales y agua no proporcionan calorías.

- Cada gramo de hidratos de carbono aporta 4 calorías
- Cada gramo de proteínas aporta 4 calorías
- Cada gramo de grasa o lípidos aporta 9 calorías

Los alimentos ricos en grasa son los que proporcionan mayor cantidad de calorías. También las bebidas con alcohol proporcionan muchas calorías ya que cada gramo aporta siete calorías.

Si usted consume más calorías de las que necesita, éstas se almacenan en su cuerpo en forma de grasa aumentando su peso.

Grupos de alimentos

Incorpore en las tres comidas principales del día por lo menos un alimento de cada grupo:

- 1 Cereales y tubérculos.**- arroz, avena, maíz, trigo, cebada, tapioca, papa, yuca, así como sus derivados tortillas, pan, pastas
- 2 Leguminosas.**- frijoles, habas, lentejas, soya, alubias
- 3 Verduras** frescas de temporada
- 4 Frutas** frescas de temporada
- 5 Alimentos animales.**- pollo o pavo sin piel, pulpa de res, ternera, charales, atún en agua, sardina, pescado, huevo, queso, leche baja en grasa

Nutrición

6 **Grasas.-** aceite vegetal, aguacate, aceitunas, almendras

7 **Azúcares.-** azúcar, miel, piloncillo, dulces, cajeta



Ración:

Una ración es la cantidad de alimento seleccionado que puede comer dependiendo de las calorías que usted requiera.

Grupo	Ejemplos de alimentos	Equivalente a una ración
Cereales y tubérculos	Arroz, avena, maíz, trigo	1/2 taza
	Tortillas y pan	1 pieza ó 1 rebanada
	Galletas	3 piezas
	Papa, yuca, camote	1/2 taza
Leguminosas	Frijoles, habas, lentejas, alubias, garbanzos	1/2 taza
Productos animales	Carnes en general y queso	30 gramos
	Huevo	1 pieza
	Leche entera, semidescremada o descremada	1 vaso de 240 ml.
Verduras	Nopales, calabacitas, chayotes, coliflor	1 taza
Frutas	Melón, papaya, sandía	1 taza
	Guayaba, ciruela, durazno	3 piezas
	Mango, manzana, naranja	1 pieza
Grasas	Aceites en general, mantequilla, mayonesa	1 cucharadita cafetera
Azúcares	Azúcar, miel, piloncillo	1 cucharada sopera



Nutrición

Raciones diarias de acuerdo al tipo de actividad física que realiza

Grupo de alimentos	Ligera 1500 calorías	Moderada 1800 calorías	Intensa 2100 calorías
Cereales y tubérculos	7	7	10
Leguminosas	7	7	10
Verduras	3	4	5
Frutas	3	5	6
Carnes, queso o huevo	3	3	4
Leche	2 (descremada)	2 (descremada)	2 (entera)
Grasa	3	4	5
Azúcares	3	4	5

De acuerdo con su tipo de actividad seleccione el plan de alimentación que corresponda.

Ejemplos de tipos de actividad:



Ligera:

la mayor parte del tiempo se encuentra sentado(a) o de pie como: pasar muchas horas frente al televisor, pintar, conducir un automóvil, coser, planchar, cocinar, tocar un instrumento, manualidades y jugar juegos de mesa



Moderada:

actividades de campo, jardinería, andar en bicicleta, caminar, pasar poco tiempo sentado(a), combinar actividades de trabajo y realizar labores domésticas



Intensa:

caminar con carga, nadar, combinar actividades de trabajo en el hogar con ejercicio diario

Ejemplos de menú

Los siguientes cuadros son un ejemplo de los alimentos que debe comer en las tres comidas principales del día, el número de raciones dependerá del tipo de actividad física que realice (ligera, moderada o intensa).

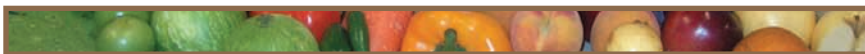
Ejemplo de 2 menús de 1500 calorías para personas con actividad física ligera	
Ejemplo 1	Ejemplo 2
<p>Desayuno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leche descremada 1 vaso de 240 ml • Huevo con ejotes (1 pieza de huevo, 1 taza ejotes) • Tortilla de maíz 1 pieza • Galletas marías 3 piezas • Mandarina 1 pieza 	<p>Desayuno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Café con leche 1 taza de 240 ml • Sandwich de queso panela, jitomate, germinado de trigo y aguacate • Guayaba 3 piezas
<p>Comida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de verduras 1 tazón • Arroz 1/2 taza • Pierna de pollo a la mexicana 1 pieza • Verduras cocidas 1 taza • Frijoles 1/2 taza • Tortillas 1 pieza • Papaya picada 1 taza • Agua de limón con 1 cucharada de azúcar 	<p>Comida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de verduras 1 plato mediano • Albóndigas en salsa de jitomate con calabacitas • Frijoles 1/2 taza • Tortillas 2 piezas • Naranja 1 pieza • Agua de jamaica con una cucharada de azúcar



Nutrición

Ejemplo de 2 menús de 1500 calorías para personas con actividad física ligera

Ejemplo 1	Ejemplo 2
<p>Cena:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yogurt natural 1 taza de 180 ml • Miel 1 cucharada • Chayote cocido 1 pieza • Queso cottage 4 cucharadas soperas • Manzana 1 pieza • Galletas habaneras 3 piezas 	<p>Cena:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leche descremada 1 taza • Quesadilla de queso con flor de calabaza 1 pieza • Salsa mexicana • Manzana 1 pieza • Gelatina



Recomendaciones para comer en forma saludable



Realice tres comidas completas al día en horarios regulares



Mastique los alimentos de manera lenta, no de prisa

Consuma por lo menos 5 raciones de frutas y 5 raciones de verduras cada día



Modere el consumo de alimentos de origen animal por su elevado contenido de colesterol y grasas



Consuma con mayor frecuencia pescado, atún, sardina, charales y aves sin piel por su bajo contenido en grasas y colesterol y modere el consumo de carnes rojas



No coma más de un huevo por día, las claras pueden consumirse con mayor frecuencia

Tome leche descremada en lugar de leche entera



Prefiera productos preparados con harinas integrales (arroz, avena, maíz y trigo)



Cocine la comida preferentemente al vapor, asada, a la plancha, cocida o al horno para evitar el exceso de grasa



Use la mínima cantidad de aceite al cocinar y evite manteca, mantequilla y tocino



Evite refrescos y bebidas dulces, así como alimentos con mucha azúcar (pastel, dulces, chocolate, postres)



No coma entre comidas y en caso de hacerlo solo coma frutas o verduras

No consuma alimentos en la calle y de ser así escoja lugares higiénicos

Lave y desinfecte sus alimentos y hierva o clore el agua

El sobrepeso y la obesidad son un grave problema de salud que repercute en el mal funcionamiento de nuestro organismo y en el envejecimiento prematuro, aumenta el riesgo para desarrollar y agravar enfermedades como diabetes mellitus, hipertensión arterial, enfermedades del corazón, cáncer y osteoporosis.

Para bajar de peso debe alimentarse sanamente y hacer ejercicio.

Nutrición

Consuma los alimentos recomendados en esta tabla para mejorar su nutrición

Vitaminas

A	Complejo B	C	Ácido Fólico
Zanahoria	Maciza de res	Guayaba	Garbanzo
Huevo	Pollo sin piel	Col de bruselas	Frijol
Jitomate	Cacahuete	Coliflor	Lentejas
Quelites	Frijol	Brócoli	Haba seca
Tejocote	Chícharos	Kiwi	Alubia
Verdolaga	Hongos	Zapote negro	Soya
Mango	Pescado	Limón agrio	Berro
Nopales	Cereales	Papaya	Espinaca
Melón	Leche	Fresa	Lechuga
Mandarina	Espinaca	Naranja	Dátiles

