



**Dieta equilibrada**  
en personas mayores  
LA PREVENCIÓN NO TIENE EDAD



**Ayuntamiento  
de Salamanca**  
Concejalía de Mayores



COLEGIO PROFESIONAL  
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA



# Dieta equilibrada en personas mayores

LA PREVENCIÓN NO TIENE EDAD



Ayuntamiento  
de Salamanca  
Concejalía de Mayores



COLEGIO PROFESIONAL  
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA

**“La alimentación y nutrición contribuyen a aumentar la calidad de vida de los mayores, y a prevenir y tratar numerosas enfermedades”**

Los alimentos nos proporcionan los nutrientes necesarios para poder llevar a cabo las funciones de nuestra vida. Las personas mayores necesitan una menor cantidad de energía que el resto de la población, pero hay **nutrientes** que son **fundamentales** y **no deben faltar** en nuestra dieta.

La alimentación diaria en general depende de la edad, el sexo, la actividad física, y el estado general de la persona.

Debe contener todos los nutrientes necesarios: glúcidos, lípidos, proteínas, vitaminas, agua y sales minerales, y respetar las limitaciones indicadas sobre algún tipo de alimento (dietas sosas, sin azúcar, etc.).

La dieta ha de ser variada. Se han de consumir productos frescos y de temporada.



## Principales nutrientes

- **Los glúcidos o hidratos de carbono**  
Nos aportan energía y se encuentran en muchos alimentos de consumo diario: cereales, patatas, pan, pasta, arroz...
- **Las proteínas**  
El organismo las utiliza para formar las estructuras del cuerpo como músculos, pelo, uñas, etc. Se encuentran en el pescado, carne, huevos...
- **Las vitaminas**  
Son imprescindibles. Se necesitan en cantidades muy pequeñas y su ausencia puede causar graves enfermedades. Se encuentran en frutas y verduras.
- **Los lípidos o grasas**  
Son sustancias que pueden ser de origen animal (como grasas malas o saturadas) o de origen vegetal (buenas o insaturadas).  
  
Además en nuestra dieta diaria están:
- **Las sales minerales**  
Son una parte importante de nuestros huesos y permiten el correcto funcionamiento de los órganos. Están presentes en todos los alimentos y en el agua que bebemos.
- **El agua**  
Es la molécula más abundante e imprescindible en nuestro organismo para su buen funcionamiento. Está en todos los alimentos tanto sólidos como líquidos.



# Raciones necesarias de cada grupo de alimentos para una persona mayor de 70 años

Consumo ocasional

RACIONES DIARIAS

consumo muy moderado

Consumo diario

2 diarias

3 diarias

2/3 diarias

4/6 diarias



**Ejercicio:** Actividad física diaria. Caminar al menos treinta minutos al día.

**Agua:** 6/8 raciones diarias.



# agua



Beber agua a intervalos regulares aunque no se tenga sed.

# cereales y fibra



Consumir de 4 a 6 raciones de cereales y derivados al día, mejor integrales.  
Consume pasta o arroz de 2 a 3 veces a la semana.

# frutas



Se recomiendan 3 raciones diarias de fruta.

# verduras



Se recomiendan 2 raciones diarias de verduras y hortalizas ya que previenen el estreñimiento y la diverticulitis.

## agua

- Consumir de 6 a 8 vasos de agua por día o equivalentes de líquidos: sopas, zumos, caldos, infusiones... para mantener la hidratación corporal.
- Tendremos en cuenta el clima, sudor, ejercicio, etc. con el fin de prevenir la deshidratación.
- Limite las bebidas estimulantes como el café, las carbonatadas (con gas) y las alcohólicas.

## cereales

- Son la mayor fuente de energía: el pan, las pastas, el arroz y los cereales.
- Los alimentos integrales (pasta, arroz, pan...) son más ricos en fibra, vitaminas B1 y B6 y minerales.
- El pan es recomendable, de forma moderada, en todas las comidas.
- Evite la pastelería y bollería industrial.

## frutas

- Deben lavarse bien y consumirse maduras y peladas.
- Consumir zumos naturales de vegetales o frutas, batidos naturales, compotas o asadas, macedonias o fruta fresca troceada en trozos pequeños.
- Los cítricos es mejor enteros, como la naranja, mandarina, y no colar los zumos.

## verduras

- Deben lavarse bien.
- Si tiene problemas de masticación, elija vegetales (como los tomates) algo maduros, que son más fáciles de masticar.

# legumbres

(lentejas, garbanzos, guisantes...)



Consumirlas de 2 a 4 veces por semana.

# aceites y grasas



Reducir las grasas saturadas o de origen animal, evitando carnes con grasa visible, embutidos, quesos y leche entera.

# leche y productos lácteos



Consumir de 2 a 4 raciones de lácteos al día, mejor desnatados: menor contenido en ácidos grasos saturados y colesterol.

# pescados



Consumir pescado 3 ó 4 veces a la semana y, como mínimo, uno de ellos que sea azul.



legumbres

- Se pueden comer en forma de purés, a los que se les puede añadir también verduras.
- No añadir grasas innecesarias en su preparación (como tocino, chorizo...)

aceites

- Tomar lácteos semidesnatados o desnatados y las carnes magras.
- Las grasas cardiosaludables están en los pescados grasos: salmón, caballa, jurel, sardinas...
- Entre las grasas vegetales, el aceite de oliva es la mejor opción para cocinar y aderezar.

leche

- Los lácteos (leche, leche fermentada, yogur fresco, quesos, natillas, etc.) son una importante fuente de proteínas, lactosa, vitaminas y calcio, mineral indispensable para prevenir la osteoporosis.
- Los yogures son bien tolerados y los quesos frescos tienen menos grasa y sal que los quesos curados y son más fáciles de masticar.

pescado

- Los pescados son fuente de proteínas, yodo y vitamina D. Son muy ricos en ácidos omega-3, especialmente los **pescados azules**.
- Para evitar las espinas consumir en filetes, croquetas o añadido en los purés.
- El pescado congelado es una excelente y asequible solución. Hay que respetar la cadena del frío, descongelándolo en la nevera a unos 4°C.

# huevos



No se deben tomar más de 3/4 unidades a la semana.

consejo

# carne



Es conveniente el consumo de 3/4 raciones semanales de carnes, preferiblemente piezas sin grasa.

consejo

# azúcar



Su consumo debe ser moderado, ya que tomarlo frecuentemente puede favorecer el sobrepeso y la caries dental.

consejo

# sal



Reduzca el consumo de sal. El máximo al día son 5 gramos (una cucharadita de café).

consejo

## huevos

- Son una buena alternativa a otros alimentos como la carne y el pescado.
- La mejor preparación es en forma de tortilla, al ser más fácil de masticar y facilitar la digestión. Permite además combinarla con otro tipo de alimentos: verduras, patatas...

## carnes

- La carne es una fuente importante de proteínas, vitamina B12, hierro, potasio, fósforo y zinc.
- Por su contenido en grasas saturadas, es muy importante elegir cortes magros de carne y retirar la grasa visible antes de cocinar el alimento.
- Los embutidos grasos se consumirán ocasionalmente, pues pueden afectar a nuestro sistema cardiovascular.

## azúcar

- Los azúcares de absorción rápida, como el azúcar de mesa y la miel, se caracterizan por aportar energía y aumentar el sabor de los alimentos y bebidas.

## sal

- Con problemas de hipertensión arterial, no usar sal para preparar la comida o después en la mesa.
- Se pueden utilizar condimentos suaves y aromáticos como el ajo, albahaca, azafrán, canela, cebolla, clavo, comino, estragón, laurel, limón, vinagre, romero, tomillo, perejil, pimienta, vainilla, que aportan sabor y otros elementos beneficiosos.

## Recuerde

- Una alimentación variada es agradable y necesaria para su salud.
- Evite el tabaco y las bebidas alcohólicas.
- Dé prioridad a los platos tradicionales de nuestra cocina, como las legumbres, los vegetales, las frutas y el pescado.
- Las recetas que combinan arroz y pastas con pescados, carnes y vegetales son la mejor opción como plato único.
- Tome los alimentos cocinados al vapor, horneados, asados o hervidos y evite los alimentos fritos precocinados y envasados.
- El mejor modelo de dieta saludable es la **tradicional Dieta Mediterránea**:
  - Abundancia de cereales, pasta, arroces, verduras, legumbres, pescado, fruta y frutos secos.
  - Aceite de oliva como principal fuente de grasa.
  - Moderado consumo de aves de corral, productos lácteos y huevos.
  - Pequeñas cantidades de carnes rojas, cerdo y embutidos.
- Si padece una enfermedad crónica, tiene falta de apetito o una disminución llamativa de peso consulte siempre con los profesionales sanitarios.
- La comida es un momento agradable de comunicación y de disfrute familiar y social. Siempre que sea posible comparta la mesa cuidando los menús y su presentación.
- Realice actividad física, acorde con sus posibilidades, pues contribuye a disminuir la pérdida de masa ósea, el riesgo de diabetes, mejora la función cardiovascular y la masa y fuerza muscular.