

Cómo Alimentarse Mejor y Estar Físicamente Más Activo: Consejos para Adultos Mayores

Como un adulto mayor, los alimentos que su cuerpo necesita y la actividad física que puede realizar cambian. A continuación le presentamos algunas ideas sobre alimentación y actividad física, que le ayudarán a sentirse de lo mejor.

¿Qué es importante hoy para usted?

- tener huesos y músculos fuertes
- mantenerme físicamente activo
- planear mejor mi alimentación
- comer alimentos bajos en calorías y ricos en nutrientes
- elegir alimentos para mantener una dieta balanceada



Esto es lo que usted puede hacer para alimentarse saludablemente:

- Todos los días, elija una mezcla variada de alimentos provenientes de todos los grupos alimenticios. Esto le proporcionará más nutrientes con menos calorías. En su plan alimenticio de comidas y bocadillos incluya:
 - Frutas y verduras de todos los colores, lo cual proporciona una variedad de nutrientes.
 - Pan, pasta, cereal, arroz o tortillas hechos de grano entero y con alto contenido de fibra.
 - Leche, queso o yogur bajos en grasa o sin grasa, que proporcionan calcio y vitamina D.
 - Carne magra, pollo, pavo, pescado o huevos, que tienen alto contenido proteínico.
 - Frijoles y nueces; ricos en nutrientes y proteína, fibra y vitamina B.

Preste especial atención a la vitamina D y el calcio:

- Los adultos mayores tienden a necesitar más vitamina D y calcio para mantener sus huesos fuertes y prevenir la osteoporosis. En su plan alimenticio de comidas y bocadillos incluya:
 - Leche y yogur fortificados con vitamina D.
 - Quesos con grasa reducida o hechos con leche semidescremada.
 - Salmón, atún, huevos o cereal fortificado.



Consumir al menos tres porciones de leche o productos lácteos al día, es una buena forma de obtener la vitamina D y el calcio que necesita.



Si experimenta síntomas de intolerancia a la lactosa pruebe:

- Beber la leche acompañada con las comidas o bocadillos. Los síntomas generalmente disminuyen cuando se bebe la leche con alimentos.
- Coma yogur bajo en grasa o queso añejado, que contienen menos lactosa.
- Adquiera productos sin lactosa en el supermercado.

Tres Sencillos Pasos para Aumentar su Actividad Física

1

Planee realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física que aumente su ritmo cardiaco*: Comience caminando alrededor de su comunidad, tome clases de aeróbicos acuáticos, juegue golf sin usar el carrito o tome clases de baile.

2

Incluya en su plan actividades para mejorar el equilibrio: Pruebe subir y bajar el cuerpo apoyado en la punta de los pies; o elevar cada pierna hacia el costado, sosteniéndose de una mesa o silla estables. Camine apoyando talón y punta, sobre una línea recta.

3

Como parte de su rutina semanal, realice actividades que fortalecen los músculos: Utilice latas de comida como pesas y haga flexiones con los brazos. Puede también usar bandas elásticas para fortalecer sus hombros o pecho.

* Consulte a su médico antes de iniciar cualquier rutina de ejercicio.

Mantenga movilidad e independencia al preservar su fuerza muscular.

- Un aumento en la masa muscular puede prevenir la sarcopenia: la pérdida muscular asociada con el envejecimiento.
- Asegúrese de incluir alimentos con alto contenido proteínico en cada comida o bocadillo.
- La leche, el yogur, la carne magra, el pavo, el pescado, las nueces, los frijoles y los huevos tienen proteína y son ricos en nutrientes.
- Manténgase activo, ¡si no lo mueve, lo pierde!

Consejos prácticos para tomar decisiones alimenticias diariamente:

- Tenga siempre el refrigerador y alacena bien dotados de lo básico: fruta y verduras congelados, pan y pasta de granos enteros, atún en lata, crema de cacahuate, y frijoles y chicharos deshidratados.
- Prevenga el estreñimiento comiendo alimentos ricos en fibra como granos enteros, frutas secas o frescas, verduras, frijoles y nueces. ¡Recuerde también beber bastantes líquidos!
- Prepare su lista del mandado con anticipación. Piense en distintas formas de usar los mismos ingredientes.
- Prepare su lista del mandado tomando en cuenta lo que está a precio especial o si tiene un cupón de descuento.
- ¡No se salte ninguna comida! Usted necesita energía durante todo el transcurso del día.

¿Se siente cansado?

Es posible que esté deshidratado y su cuerpo no cuente con suficiente agua. Utilice la alarma de su reloj para recordarse beber agua u otros líquidos.

¡Comience hoy mismo! Vuelva a leer lo que es importante hoy para usted y encierre en un círculo tres cambios que puede implementar para sentirse de lo mejor al alimentarse saludablemente y mantenerse físicamente activo.