

# Mi Compromiso Saludable

Yo \_\_\_\_\_ en mis años plateados, por mi salud y calidad de vida cuidaré mi alimentación, por ello y siguiendo las recomendaciones médicas y nutricionales de acuerdo a mi condición personal, me comprometo a: (Maque con una X sus compromisos)

- Consumir alimentos en horarios fijos, por lo menos 5 comidas al día y si soy diabético un refrigerio nocturno adicional.
- Consumir por lo menos 5 porciones diarias entre frutas y verduras.
- Variar mi alimentación diariamente para recibir todos los nutrientes que mi cuerpo necesita.
- Preferir alimentos cocidos, asados o al vapor en vez de los fritos con eso cuidaré mi corazón.
- Incluir en mi alimentación diaria fuentes de proteína para mantener músculos sanos.
- Evitar las carnes gordas, retirar las partes grasas antes de consumirlas para tener venas y arterias saludables.
- Consumir en pocas cantidades grasas saludables que protegen mi corazón, esas son aceites de un solo ingrediente o aguacate.
- Evitar condimentos o sazonadores industrializados como cubos o caldos de gallina o costilla.
- Comer despacio y masticar bien los alimentos.
- Incluir en mi alimentación cereales integrales como arroz o avena que me aportan fibra para una buena digestión.
- Evitar alimentos con alto contenido de sodio como enlatados y embutidos, y evitar consumo de alimentos con alto contenido de azúcar, miel o panela.
- Utilizar poca sal en la preparación de las comidas.
- Eliminar el salero de la mesa.
- Hidratarme adecuadamente.

Nombre

Teléfono

Grupo Sanguineo

Alergias

Sufro de

En caso de urgencias llamar a

Mi EPS o Entidad Aseguradora es



# 14 TIPS PARA LA ALIMENTACIÓN IDEAL DEL ADULTO MAYOR

1. Recuerde la importancia de cada una de las comidas, consuma los alimentos en horarios fijos, por lo menos 5 comidas al día y si es diabético un refrigerio nocturno adicional.
2. Consuma por lo menos 5 porciones diarias entre frutas y verduras, por ejemplo, verduras en cualquier preparación al almuerzo y a la comida. Las frutas en las entre comidas y jugos naturales con poco o sin dulce como sobre mesa. Así, tendrá las vitaminas y minerales necesarios para mantenerse sano y la fibra para una buena digestión.
3. Varíe su alimentación diariamente para recibir todos los nutrientes que su cuerpo necesita; recuerde que su plato entre más colorido más nutritivo.
4. Prefiera los alimentos cocidos, asados o al vapor en vez de los fritos con eso cuidará su corazón.
5. Incluya en su alimentación diaria fuentes de proteína para mantener músculos sanos como carnes (preferiblemente blancas como pescado o pollo), leche y derivados bajos o sin grasa, leguminosas como frijoles en todas sus variedades, arveja, lenteja, garbanzo.
6. Evite las carnes gordas, retire las partes grasas antes de consumirlas y tendrá sus venas y arterias saludables.
7. Consuma en pocas cantidades grasas saludables que protegen su corazón, esas son aceites de un solo ingrediente: soya, maíz, girasol o de olivas, aguacate y nueces como el maní y semillas como las de zapallo, girasol o maracuyá.
8. Evite condimentos o sazoadores industrializados como cubos o caldos de gallina o costilla; use aliños naturales y hierbas. De esta manera cuidará su riñón, corazón, venas y arterias.
9. Mejore la consistencia de los alimentos haciéndolos más blandos para facilitar la masticación y digestión. Recuerde comer despacio y masticar bien los alimentos.
10. Incluya en su alimentación cereales integrales como arroz, avena en hojuelas, productos de panadería, galletas integrales entre otros que le aportan fibra para una buena digestión.
11. Evite alimentos con alto contenido de sodio como enlatados, embutidos, carnes frías, cubos y caldos de gallina o costilla, bebidas azucaradas industrializadas (embotelladas, en bolsa o caja).
12. Utilice poca sal en la preparación de las comidas, puede adicionar limón para realzar el sabor de los alimentos.
13. Elimine el salero de la mesa para evitar adicionar sal a las comidas después de servidas.
14. Hidrátase adecuadamente, mínimos 8 vasos pequeños de agua al día. El agua se puede consumir en preparaciones como jugos, aromáticas e infusiones de plantas aromáticas siempre y cuando sean sin azúcares (azúcar, miel o panela).



*Carpeta educativa de alimentación saludable para el adulto mayor*