

NUTRITION TO GO

ALIMENTACIÓN SALUDABLE A MEDIDA QUE ENVEJECE

Una alimentación saludable a medida que envejece le ayuda a vivir una vida larga y activa. Una alimentación saludable puede incluso ayudarlo a gastar menos tiempo y dinero en el consultorio del médico. A medida que su cuerpo cambia, a veces necesita alimentos diferentes. Esto puede deberse a que sus dientes no son tan fuertes, por lo que necesita alimentos más blandos, o podría deberse a que su cuerpo necesita más vitaminas o minerales.

¿LE RESULTA DIFÍCIL...

... BEBER LECHE?

Los productos lácteos pueden causarle malestar estomacal porque a medida que envejece, su cuerpo produce menos cantidad de una enzima llamada lactasa.

- Intente beber no más de una taza de leche a la vez y tómela con otros alimentos.
- Coma y cocine con yogur bajo en grasa en lugar de leche.
- Pruebe productos lácteos sin lactosa o productos lácteos alternativos como leche de soya, leche de almendras o leche de avena.

... MANTENERSE HIDRATADO?

A medida que envejece, es posible que no sienta sed, pero es importante seguir bebiendo agua.

- Limite la cantidad de alcohol que bebe cada día, puede hacer que su cuerpo pierda agua.
- Mantenga una jarra de agua en su refrigerador.
- No espere a tener sed para beber agua. En su lugar, beba pequeñas cantidades durante todo el día.



... MASTICAR ALIMENTOS?

Los cambios en los dientes y las encías pueden dificultar comer alimentos crujientes o pegajosos.

- Cocine sus verduras o compre más frutas o verduras enlatadas, que a menudo son más suaves que los productos crudos.
- Elija alimentos blandos y proteínas tiernas (frijoles, huevos y cortes de carne blandos).
- Beba agua o leche baja en grasa con sus comidas.



MÁS CONSEJOS PARA OBTENER LA NUTRICIÓN QUE NECESITA

Fibra

Trate de comer alimentos ricos en fibra como frutas y verduras para ayudarlo a mantenerse regular. ¡Pruebe la sabrosa receta de Ensalada de Repollo y Manzana a continuación!



Vitamina D y B12

A medida que envejece, su cuerpo puede necesitar más vitaminas que antes. Elija alimentos que sean buenas fuentes de vitaminas D y B12. Algunas opciones con vitamina D son el salmón, el atún y los alimentos fortificados (como lácteos y cereales). Los alimentos con vitamina B12 son los huevos y otros productos de origen animal. Lea la etiqueta de información nutricional para ver si los alimentos que está comiendo son una buena fuente de vitamina D o B12. Pregúntele a su médico si debe tomar un suplemento.

ENSALADA DE REPOLLO Y MANZANA

Tiempo de preparación: 15 minutos

Porciones por receta: 12

Tamaño de la porción: 1/2 taza

Fibra por porción: 2 gramos

Ingredientes

1 repollo pequeña verde o roja

2 manzanas rojas medianas

1 zanahoria grande

2 cebolletas medianas

1/3 taza mayonesa ligera

1/3 taza azúcar moreno sin envasar

2 cucharadas jugo de limón

Preparación

1. Lave todas las verduras y frutas. Picar finamente o triturar el repollo.
2. Descorazone las manzanas y córtelas en trozos pequeños, ralle la zanahoria, y pique finamente las cebolletas.
3. En un tazón grande, combine el repollo, las manzanas, la zanahoria y las cebolletas.
4. En un tazón pequeño, mezcle la mayonesa, azúcar moreno y el jugo de limón.
5. Vierta el aderezo sobre la ensalada y mezcle bien.



*Eche un vistazo a nuestras recetas saludables en:
<https://web.uri.edu/snaped/recipes>