

El cuidado de la salud de las personas mayores no solo consiste en un eficaz tratamiento de sus enfermedades sino que incluye la prevención de las mismas, apoyada en una buena alimentación, ya que una nutrición adecuada es eficaz, no solo para aumentar los años de vida sino también la calidad de vida.

Para ello será necesario:

- 1- Incluir en la dieta diaria alimentos de todos los grupos básicos en cantidades adecuadas para cada uno
- 2- Realizar un mínimo de 3 comidas al día, procurando incluir 2 colaciones a media mañana y media tarde
- 3- Beber agua aunque no se sienta sed
- 4- Mantener el peso corporal dentro de los límites saludables
- 5- Fomentar el consumo de alimentos ricos en fibra, vitaminas y minerales (frutas, verduras, legumbres y cereales integrales), omega-3 (pescados), calcio (lácteos semidesnatados), etc.
- 6- Preferir el aceite de oliva frente a otro tipo de grasas
- 7- Evitar el consumo de alimentos ricos en calorías y pobres en nutrientes (dulces, alcohol, grasa animal...)
- 8- Moderar el consumo de sal y productos salados
- 9- Realizar actividad física acorde con las posibilidades de cada uno

La presente campaña "Educación Nutricional en la Edad Avanzada", constituye la tercera edición del Plan de Educación Nutricional por el FARMacéutico (PLENUFAR 3), promovida por el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, a través de su Vocalía Nacional de Alimentación, y tiene como objetivo contribuir a mejorar la calidad de vida de este segmento de población a través de una alimentación correcta.

PATROCINADORES



NUTRICIA



CAMPAÑA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL A LAS PERSONAS MAYORES (PLENUFAR 3)



Alimentación, higiene y movimiento aliados contra el envejecimiento

Consejo General de Farmacéuticos



GRASAS → 3-5 raciones/día

- Aceites: 10 ml (1 cucharada sopera)
- Mantequilla/Margarina: 12g (1 porción individual)
- Mayonesa: 12g (1 cucharada sopera)

Consumir preferentemente aceite de oliva

Ricas en: calorías

vitaminas A, D y E

ALIMENTOS PROTEICOS → 2-3 raciones/día

- Carnes: 2-4 raciones/semana 100-125g (1 bistec)
- Pescado: 3-4 raciones/semana 125-150g (1 filete/2 ruedas)
- Legumbres: 2-3 raciones/semana 60-80g (1 taza de café)
- Huevos: < 4 yemas/semana 60-70g (1 unidad grande)

Ricos en: proteínas de alto valor dietético

vitaminas (sobre todo A y B)

minerales (sobre todo hierro, zinc y fósforo)

Las zonas grasas de estos alimentos son ricas en colesterol

Elegir las partes magras de la carne y la mitad de pescado que sea azul

VERDURAS/HORTALIZAS → 2-3 raciones/día

- Crudas 120-150g (1 plato medio)
- Cocinadas 150-200g (1 plato medio)

Al menos 1 ración diaria en forma cruda

Ricas en: fibra

vitaminas (sobre todo A y C)

minerales (sobre todo potasio, magnesio y calcio)

CEREALES → 4-6 raciones/día

- Pasta/Arroz 60-80g (1 taza de café)
- Pan 40-60g (2-3 rebanadas)
- Patatas 150-200g (1-2 unidades)

Ricos en: hidratos de carbono complejos

fibra (sobre todo los integrales)

vitaminas del complejo B

FRUTAS → 2-3 raciones/día

- Crudas 100-150g (1 plato medio)
- Cocinadas 150-200g (1 plato medio)

Al menos 1 cítrico al día.

Ricas en: azúcares

fibra

vitaminas (sobre todo A y C)

LÁCTEOS → 3-4 raciones/día

- Leche: 150g (1 vaso medio)
- Yogures: 125g (1 unidad)
- Cuajada: 125g (1 unidad)
- Queso fresco: 60g
- Quesos suaves: 40g

Principal fuente de calcio en la dieta

También ricos en: fósforo

vitaminas A, D y B

proteínas de gran valor dietético

La grasa de estos alimentos es rica en colesterol

AGUA → 6-8 vasos/día

- Vaso de agua: 200ml
 - Infusiones, zumos, caldos y sopas: 200ml
- Beber aunque no se sienta sed

