

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS PARA EL Adulto Mayor



Para una digestión saludable: **incluir carbohidratos ricos en fibra** como avena, cereales integrales, menestras, etc.



Consumir una **gran variedad de frutas y verduras** permitirá ingerir diversidad de micronutrientes.



Promover los espacios de **comida en compañía**.



Adecuar la textura de las comidas acorde a la capacidad de masticación.



Incluir **fuentes de proteínas** (pollo, pescados, huevos, lácteos) y **realizar actividad física** para mantener la masa muscular.



Optar por **grasas saludables** como el aceite de oliva, la palta, las semillas, etc. para la salud del corazón.