



»»»» PAUTAS DE ALIMENTACIÓN «««« PARA EL ADULTO MAYOR

La etapa adulta conlleva a muchos cambios fisiológicos, por lo que conocer el **estado nutricional** es de suma importancia.

¿Peso normal o con exceso?

En el adulto mayor, los rangos del índice de masa corporal (IMC) cambian.

Calcúlalo:

$$IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{(\text{talla en metros})^2}$$



IMC
Clasificación

≤ 23,0
Delgadez

> 23 a < 28
Normal

≥ 28 a < 32
Sobrepeso

≥ 32
Obesidad



CONSIDERACIONES



1. Cuidado con la energía consumida <<<



Mantener un equilibrio entre las calorías ingeridas y las gastadas.

2. Más proteínas en el plato <<<



Consumir alimentos ricos en proteínas como el huevo, pescado, pollo y carnes bajas en grasa.

3. Cuidar los sabores <<<



Reducir el consumo de sal, condimentos industriales y el azúcar.

4. Siempre hidratarse <<<



La deshidratación es más común en el adulto mayor.

5. Cambiar la rutina <<<



Es clave consumir diariamente diferentes alimentos de origen vegetal y animal.

6. Más vitaminas y minerales <<<



No olvidar el mínimo de 5 porciones entre frutas y verduras diarias.

7. Combatir el estreñimiento <<<

Preferir cereales integrales y fuentes de fibra. <<<

