Desarrolla una rutina de alimentación saludable a medida que envejeces

Una buena nutrición es clave para mantenerte sano, activo e independiente a medida que envejeces. ¡Nunca es demasiado tarde para hacer cambios saludables!

Sigue estas recomendaciones para crear una rutina de alimentación saludable que funcione para ti.

Elige una combinación de alimentos saludables

¡Hay muchas opciones saludables en cada grupo de alimentos! Elige una variedad de alimentos que disfrutes, que incluyan:

Frutas como manzanas, bayas, naranjas, mangos y plátanos

Verduras como brócoli, papas dulces (batatas, boniatos), remolacha (betarragas, betabel/o), okra (quimbombó), espinacas, pimentones, frijoles (porotos) negros, vainas de soya (edamame) y jícama

Granos integrales como arroz integral, mijo, avena, bulgur (bulgor), pan de harina integral y pasta

Proteínas como carnes con poca grasa y pollo, huevos, productos del mar (pescados y mariscos), frijoles (porotos) y lentejas, nueces y semillas, y tofu

Productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, como leche, yogur, queso, productos lácteos sin lactosa, y bebidas fortificadas de soya (leche de soya), o yogur de soya

Aceites como aceite vegetal, aceite de oliva y aceites derivados de alimentos como los productos del mar (pescados y mariscos), paltas (aguacates) y nueces

Dependiendo de tu cultura y tus gustos, es posible que disfrutes de alimentos diferentes a los que se mencionan aquí, ¡y está bien! Puedes encontrar alimentos saludables que funcionen para ti en **DietaryGuidelines.gov/es/2025-cdgf** [PDF – 7.1 MB].

Obtén suficiente proteína y vitamina B12

Las proteínas pueden ayudar a evitar la pérdida de masa muscular a medida que envejeces, y muchos adultos mayores no obtienen lo suficiente. Las carnes con poca grasa, la carne de aves y los huevos son buenas fuentes de proteína, pero la mayoría de los adultos mayores ya comen la cantidad recomendada de estos alimentos.

Diversifica tus comidas y prueba estas recomendaciones para incluir una variedad de opciones de proteínas saludables en tu rutina de alimentación:

Productos del mar: come pescados o mariscos en lugar de carne un par de veces a la semana

Soya: toma bebidas fortificadas sin azúcar de soya (leche de soya) y agrega tofu a tus platos salteados, sopas y guisos.

Lácteos: bebe leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada), o leche sin lactosa con las comidas y agrega yogur y quesos bajos en grasa a tu rutina de alimentación

Frijoles (porotos), guisantes (arvejas) y lentejas: usa frijoles negros, lentejas rojas o garbanzos en lugar de carne en tus recetas favoritas

Muchos adultos mayores tienen problemas para obtener suficiente **vitamina B12**. Puedes obtener vitamina B12 de:

- Alimentos de origen animal, como carne, productos del mar (pescados y mariscos), productos lácteos y huevos
- Alimentos vegetales fortificados con vitamina B12 añadida, como la leche fortificada de soya y algunos cereales integrales para el desayuno

¿Y sobre tomar suplementos?

Es mejor obtener la mayoría de los nutrientes que necesitas de los alimentos y las bebidas. Sin embargo, algunos adultos mayores podrían necesitar suplementos para obtener una cantidad suficiente de ciertos nutrientes, como la vitamina B12 y la vitamina D.

Consulta con tu médico **antes de** empezar a tomar suplementos.

Reduce el consumo de azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio

Revisa la etiqueta de información nutricional para seleccionar alimentos con una cantidad reducida de estas 3 sustancias:

Los **azúcares añadidos** incluyen los azúcares agregados a los alimentos y bebidas, alimentos empaquetados como endulzantes (como el azúcar de mesa) y los azúcares de jarabes dulces y la miel. Elige agua en lugar de bebidas azucaradas y limita los productos dulces como los pasteles, las galletas y las golosinas.

La **grasa saturada** es más alta en alimentos de origen animal como mantequilla, queso, leche entera y carnes grasosas como costillas y salchichas. También se encuentra en algunos alimentos de origen vegetal como el aceite de coco y el aceite de palma. En su lugar, elige alimentos con grasas no saturadas, como productos del mar (pescados y mariscos), aguacates (paltas), nueces y semillas, y aceite de oliva.

El sodio proviene de la sal, y la mayor parte del sodio que ingerimos proviene de alimentos procesados y comidas de restaurantes. Intenta cocinar más en casa y condimentar los alimentos con hierbas y especias en lugar de sal.

Averigua cuántas calorías necesitas

La cantidad de calorías que necesitas cada día depende de tu edad, peso, estatura, género y actividad física. En general, a medida que envejeces necesitas consumir menos calorías diarias. Prestar atención a la cantidad de calorías que consumes, junto con la actividad física regular, puede ayudar a prevenir el aumento de peso.

Visita el sitio web **MyPlate.gov/es/MyPlate-Plan** para investigar cuántas calorías necesitas y la cantidad de alimentos que requieres de cada grupo de alimentos.

Nutrition Facts/Datos de Nutrición

8 servings per container/8 raciones por envase

Serving size/Tamaño por ración **2/3 cup/2/3 taza (55g)**

Amount per serving/Cantidad por ración

Calories/Calorías **230**

	% Daily Value*/Valor Diario*
Total Fat/Grasa Total 8g	**10%**
Saturated Fat/Grasa Saturada 1g	**5%**
Trans Fat/Grasa *Trans* 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	**0%**
Sodium/Sodio 160mg	**7%**
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 37g	**13%**
Dietary Fiber/Fibra Dietética 4g	**14%**
Total Sugars/Azúcares Totales 12g	
Includes 10g Added Sugars/Incluye 10g azúcares añadidos	**20%**
Protein/Proteínas 3g	
Vitamin D/Vitamina D 2mcg	10%
Calcium/Calcio 260mg	20%
Iron/Hierro 8mg	45%
Potassium/Potasio 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

Revisa la etiqueta

La etiqueta de información nutricional (*Nutrition Facts*, en inglés) puede ayudarte a tomar decisiones más saludables. Busca esta información clave:

- Tamaño de la porción: si comes más de una porción, obtendrás más de todo lo que indica la etiqueta
- Calorías: ten en cuenta cuántas calorías necesitas cada día y cuántas hay en una porción

Luego mira el % de valores diarios:

- 5% o menos es **bajo**. Intenta elegir alimentos bajos en azúcares añadidos, sodio y grasas saturadas
- 20% o más es **alto**. Intenta elegir alimentos con alto contenido de fibra, calcio, potasio, hierro y vitamina D

Toma más agua

Mantenerte hidratado es importante para tu salud, pero puedes comenzar a tener menos sed a medida que envejeces. El agua te ayuda a mantenerte hidratado sin agregar calorías. Muchos adultos mayores no toman suficiente agua. ¡Intenta tomar un vaso de agua con cada comida!

La leche baja en grasa o descremada, incluidas las versiones sin lactosa, y las bebidas fortificadas de soya (leche de soya) también son opciones de bebidas saludables. Sin embargo, evita las bebidas con azúcares añadidos, como el té endulzado, la limonada y las gaseosas (*sodas*, en inglés). Las bebidas azucaradas dificultan la obtención de todos los nutrientes que necesitas sin tener que consumir demasiadas calorías.

¿Y el alcohol?

Si eliges beber alcohol, bebe con moderación: una bebida o menos al día para las mujeres y 2 bebidas o menos al día para los hombres.

Algunas personas no deben beber alcohol en absoluto, como las personas con determinadas afecciones médicas o que toman ciertos medicamentos. El alcohol también puede afectarte más a medida que envejeces, así que ten cuidado con la cantidad que bebes y recuerda que beber menos siempre es mejor para tu salud.

¿Y los jugos de frutas?

La mayor parte del tiempo, **elige frutas enteras** en lugar de jugo. Las frutas enteras tienen fibra que necesitas para mantenerte sano. Si tomas jugo:

- Elige jugo de fruta 100% natural, que no tenga azúcares añadidos
- Toma una porción pequeña: unas 4 onzas o menos
- Intenta mezclar jugo de fruta 100% natural con agua o agua con gas para reducir las calorías

Haz que una alimentación saludable sea parte de tu vida

- ¡Comer sano puede ser más divertido con otras personas! Intenta compartir comidas saludables con amigos y familiares, o busca comidas grupales para adultos mayores en centros locales o sitios comunitarios de comidas para personas mayores. Encuentra recomendaciones para comer juntos de forma saludable en **MyPlate.gov/life-stages/older-adults** (en inglés).
- La seguridad alimenticia es especialmente importante para los adultos mayores. Eso se debe a que el riesgo de enfermarse por los microbios en los alimentos aumenta con la edad. Encuentra recomendaciones para cocinar y almacenar los alimentos de manera segura en **Espanol.FoodSafety.gov**.
- Si tienes problemas para masticar o tragar los alimentos, intenta cocinarlos o prepararlos para darles una textura más suave. Trata de comer lentamente y con bocados pequeños para reducir el riesgo de asfixia. También puedes consultar con tu médico, dentista o dietista registrado (RD, por sus siglas en inglés) sobre las formas de comer de manera más cómoda.
- Si no te alcanza el dinero para comprar suficientes alimentos saludables, existen muchos programas que pueden ayudarte. Pregunta por descuentos para adultos mayores en los supermercados y mercados con productos de granjas, y visita **USA.gov/espanol/Asistencia-Alimentaria** para conocer los programas de alimentos gratuitos para personas mayores de bajos ingresos. También puedes ir a **eldercare.acl.gov** (en inglés) para encontrar tu agencia local especializada en el envejecimiento. Ellos pueden ayudarte a encontrar comidas donadas para los adultos mayores.

¿No estás seguro por dónde empezar? **Intenta cocinar una cena saludable solo una vez a la semana.** Cocinar más en casa es una excelente manera de comenzar a tomar decisiones más saludables. Encuentra recetas, videos de recetas y otros recursos en **MyPlate.gov/MyPlate-kitchen** (en inglés).

Recuerda, nunca es tarde para empezar a comer sano

Una alimentación saludable puede reducir el riesgo de problemas de salud como:

- sobrepeso y obesidad
- enfermedades del corazón
- diabetes tipo 2
- algunos tipos de cáncer

Y si actualmente tienes un problema de salud, una alimentación saludable podría ayudarte a controlarlo. Consulta con tu médico sobre la rutina de alimentación saludable que más te convenga.

Entonces, **empieza de forma sencilla**. Nunca es tarde para hacer un cambio saludable.

- Aprende más sobre las Guías Alimentarias para Estadounidenses (DGA, por sus siglas en inglés) y consigue más recursos que te ayudarán a alimentarte de forma saludable en **DietaryGuidelines.gov/es/Recursos**.
- Encuentra más recomendaciones y recursos sobre alimentación saludable para los adultos mayores en **MyPlate.gov/life-stages/older-adults** (en inglés).