

Ola de calor en la provincia: las personas mayores alimentación y cuidado de la salud

23/01/2021

Cinco y de distintos colores. Elegir frutas y vegetales de estación y variedad de colores: cada uno ofrece nutrientes diferentes. La recomendación diaria es cinco porciones entre frutas y verduras, entre crudas y cocidas.

Ocho vasos de agua por día. La consigna del verano es brindar agua periódicamente, porque a la personas mayores les disminuye la sensación de sed y pueden deshidratarse. Por eso quienes convivan con ellos deben ofrecerles ocho vasos de agua por día. Lo ideal es en el desayuno, media-mañana, almuerzo (dos), merienda, uno más durante la tarde y dos en la cena. Siempre cuando salen deben llevar su botellita de agua fresca.

Reloj biológico. Respetar el horario de las cuatro comidas principales. De esta manera establecemos ciclos biológicos adecuados, ya que el cuerpo está preparado para ingerir alimentos con una periodicidad de tres horas mientras estamos despiertos. Por eso es necesario incluir dos colaciones por día con yogurt, quesos, frutas, gelatinas, postres, maicenas, barra de cereales o licuados.

Lento es mejor. Comer lentamente es uno de los hábitos alimentarios saludables tanto para nuestro bienestar físico como para buscar un momento grato y de encuentro con quienes compartimos la comida.

Carnes rojas y blancas. Incluir carnes rojas dos veces por semana, mientras que el resto de los días es recomendable

carnes blancas, ya sea pollo o pescado.

Huevo y lácteos. Consumir al día un huevo entero y tres porciones de lácteos.

Menos sal, azúcar, harinas y gaseosas. Moderar o evitar el consumo de harinas, alimentos con alto contenido de azúcar, sal y gaseosas.

Placer sin excesos. La comida es también gratificarse con lo que nos gusta y lo ideal es que sea en pequeñas porciones y ocasionalmente.

Más agua, menos alcohol. Beber al menos dos litros de agua potable por día y en caso de ingerir alcohol debe ser en pequeñas cantidades y esporádicamente.

Mejor caserito. Elegir preparaciones hechas en casa. Poca cantidad de aceite y azúcar refinada y más semillas y frutos secos resulta ser un buen hábito.

A moverse. Realizar actividad física de acuerdo con las posibilidades de cada uno. Y si en estos días resulta difícil salir, podemos optar por practicar algo en casa, que sea agradable y hasta con música.

Suplementos dietarios. Cuando la alimentación diaria por ingesta o falta de absorción no es suficiente, conviene considerar la incorporación de suplementos nutricional. Siempre bajo indicación del médico o del nutricionista.

Agua cuando llegan a casa. Lavar todos los alimentos al ingresar a la casa. Su higiene evita contagios y permite barrer residuos o químicos utilizados en los cultivos.

Información suministrada por el Programa Adultos Mayores Activos. Dirección Atención Adultos Mayores – Ministerio de Desarrollo Social, Salud y Deportes.

Nota relacionada: [Verano saludable para los mayores y cómo](#)

prevenir el golpe de calor

LICUADOS naturales

1 manzana
1 naranja
1 zanahoria
agua: cantidad necesaria.



hidratan - depuran - aportan energía - desintoxican - antioxidantes

Ministerio de Salud,
Desarrollo Social y Deportes
Dirección de Atención Adultos Mayores
Programa Promoción Adultos Mayores Activos



MENDOZA
GOBIERNO

LICUADOS naturales

½ cucharadita jengibre rallado
½ pepino o 3 hojas de espinaca
1 limón
½ banana o 1 pera
agua: cantidad necesaria.



hidratan - depuran - aportan energía - desintoxican - antioxidantes

Ministerio de Salud,
Desarrollo Social y Deportes
Dirección de Atención Adultos Mayores
Programa Promoción Adultos Mayores Activos



MENDOZA
GOBIERNO