

Alimentación ADULTO MAYOR

Al igual que en la adultez y aún más importante en el adulto mayor, cuidar nuestra alimentación nos evitara problemas de salud. Realiza actividad física recurrentemente, deja de fumar y mantén un peso adecuado.



Porciones día

03

VERDURAS

Altas en Vitaminas, minerales y en sabor

Una porción corresponde a: 1 plato de lechuga, repollo, coliflor, apio o brócoli · 1 tomate regular · 1 taza de acelgas, espinacas, zanahorias, betarragas o zapallo.



Porciones día

02

FRUTAS

Altas en Vitaminas, minerales y en sabor

Una porción corresponde a: · 1 naranja, manzana, pera o membrillo · 2 duraznos, kiwis o tunas · 2 damascos o ciruelas · 1 rebanada de melón · 1 taza de uvas o cerezas.



Porciones día

01

CARNES, PESCADO Y HUEVOS

La proteína necesaria para tu organismo

Una porción corresponde a: · 1 presa chica de pescado · 1 presa de pollo o pavo sin piel · 1 bistec a la plancha · 1 huevo · 1 taza de legumbres



Porciones día

2-3

LÁCTEOS DESCREMADOS

Mantén tus huesos y dientes fuertes

Una porción corresponde a: · 1 taza de leche descremada · 1 yogurt bajo en calorías · 1 trozo de queso 3x3 cm · 1 rebanada de queso blanco · 1 lámina de queso mantecoso



Lorem Ipsum

2-3

PAN, CEREAL Y PAPAS

La energía que tu cuerpo necesita

Una porción corresponde a: · 1 hallulla o marraqueta · 2 rebanadas de pan integral · 2 rebanadas de pan molde · 6 galletas de agua o soda · 1 taza de arroz, fideos o papas cocidas · 1 taza de choclos, habas o arvejas frescas.

