



ALIMENTACIÓN

Lo que usted come está estrechamente ligado a la salud, la nutrición equilibrada tiene muchos beneficios, elija los alimentos más saludables, estimulante del apetito, de fácil masticación y digestión.



Come de todo y en cantidades adecuadas.



Bebe diariamente de 6 a 8 vasos de agua simple potable.



Evita el consumo de alimentos y bebidas azucaradas y con alto contenido de grasa.



Realiza 5 comidas al día

Realiza tres comidas completas que incluyan verdura, fruta, cereal, leguminosas y alimentos de origen animal, alimentos que contengan proteínas, hidratos de carbono, lípidos, sales minerales y vitaminas, en horarios establecidos, incluye un refrigerio a media mañana y a media tarde



Se recomienda ingerir 4 o 5 porciones de leche, yogurth, queso bajo en contenido de grasas, ya que el calcio mantiene la fortaleza en los huesos y previene la osteoporosis



Al comprar carne elija la que tenga menos grasa y seleccione carnes blancas (pollo y pescado), use de preferencia aceites vegetales, reduzca el consumo de sal y evite añadirla a las comidas, modere el consumo de azúcar, dulces y golosinas, prefiera alimentos preparados al horno, asados, al vapor o a la plancha, haga colaciones



Bibliografía

<https://www.insp.mx/cuidando-tu-salud.html>
<http://cuartosalud.blogspot.com/2006/11/concepto-de-salud.html>
https://www.inegi.org.mx/rde/rde_16/doctos/rde_16_art6.pdf
<http://www.cruzroja.es/portal/page>
<https://diario-salud.com/nutricion/cuerpo-sano-nos-permite-una-mente-sana/>
https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/es/
González Aragón G. Joaquín, «Ilangarica Salazar Raquel Syllabus en Gerontología 1996
http://www.inapam.gob.mx/work/models/INAPAM/Resource/Documento_s_Inicio/Culturadel_Envejecimiento.pdf

Autora de la infografía: Karla Stephania García Ventura
Nombre de la institución: Dirección General de Profesionalización de la Asistencia Social.
Fecha de elaboración: 24 de abril 2019
Tipo de licencia CC: Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional

IMÁGENES

[Abuelos felices] © Algunos derechos reservados por [Freepik]: [https://bit.ly/2XLBBRb]
[Canasta de alimentos imágenes y fotos de stock] © Algunos derechos reservados por [123RF]: [https://bit.ly/2UV9x0v]
[Vaso y botella de agua] © Algunos derechos reservados por [Vectruler]: [https://bit.ly/2Vv1APq]
[No hay dulces] © Algunos derechos reservados por [Alamy]: [https://bit.ly/2IEPWey]
[Una mano] © Algunos derechos reservados por [Aleksandra Sabelskaia]: [https://bit.ly/2L4C6US]
[Cupé de edad comer alimentos saludables] © Algunos derechos reservados por [Larisa Vasileva]: [https://bit.ly/2GxVX9z]
[Hombre y mujeres de edad infografía obesidad] © Algunos derechos reservados por [Larisa Vasileva]: [https://bit.ly/2ZwH2Fm]

