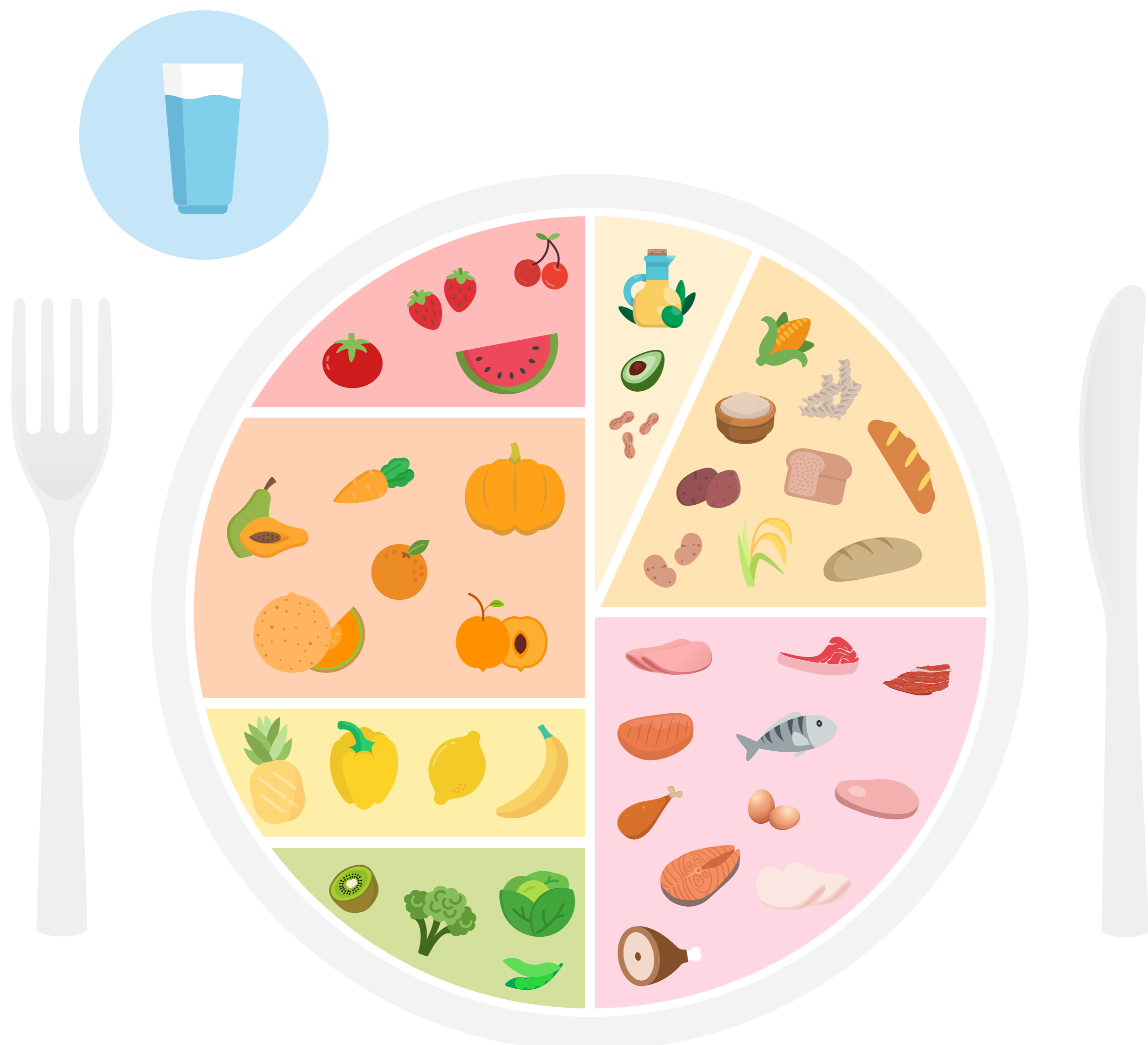


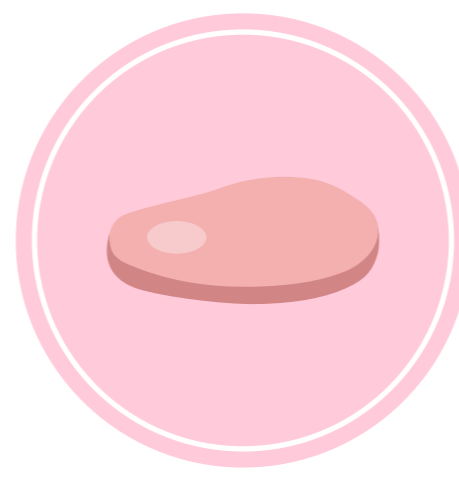
El plato para la población anciana

Mezcla y combina los distintos tipos de alimentos para conseguir una dieta balanceada adaptada a tus gustos y necesidades.



Proteínas
+
Ejercicio físico

Conjuntamente contribuyen al adecuado **mantenimiento de la masa muscular y huesos**. Muy importante a medida que nos hacemos mayores.



Minerales:
Zinc + hierro

Zinc: Importante para **mantener la salud cognitiva**.
Hierro: Esencial para mantener el normal **funcionamiento del sistema inmunológico** y para **reducir el cansancio y la fatiga**.



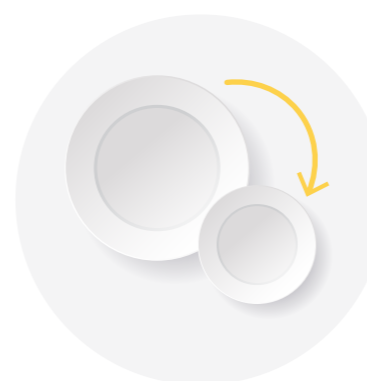
Para hacer más fácil la masticación y la digestión

Consumir los cortes más blandos, hacer cocciones más largas, en forma de carne picada y acompañar de salsa.

Recomendaciones generales para una alimentación saludable



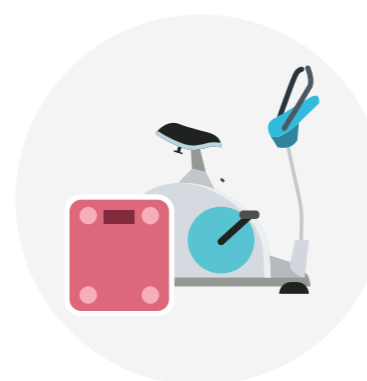
Para ayudar a cubrir las necesidades de vitaminas y minerales, incluye en tu dieta **alimentos con alta densidad nutricional** como frutas y verduras, o carnes, pescados y huevos.



Si se tiene menos apetito, se pueden hacer **comidas más pequeñas** y dividir las en un **mayor número de veces**.



Si quieres **evitar y/o mejorar el estreñimiento**, la fibra es tu aliada. Frutas y verduras, así como cereales integrales son buenas fuentes de ella.



Es importante **mantenerse activo y controlar el peso** corporal para prevenir la aparición de enfermedades.



Es recomendable consumir unas 3 raciones de lácteos al día para ayudar a **alcanzar los requerimientos de calcio y vitamina D**, micronutrientes muy importantes para la salud ósea.



Bebe agua incluso si no tienes sed. Con la edad se pierde cierta capacidad para detectar cuando estamos deshidratados.



El consumo de **alimentos ricos en proteínas** es esencial durante esta etapa de la vida. Trata de incluir alimentos proteicos tanto de origen animal (p.ej. las carnes) como de origen vegetal (p.ej. las legumbres).



Evita el consumo de tabaco o alcohol.



Apuesta por las grasas y aceites que aporten **ácidos grasos monoinsaturados y omega3**.

Nutrientes que se pueden encontrar en la carne

Nutrientes	Beneficios para el anciano	
Vitamina B₁₂	Contribuye a la reducción del cansancio y la fatiga	
Vitamina B₆	Ayuda a mantener el metabolismo de la homocisteína en condiciones normales	Contribuye al adecuado funcionamiento del sistema nervioso
Fósforo P	Contribuye al correcto transporte de oxígeno en el cuerpo	Contribuye al normal metabolismo energético en el organismo
Zinc Zn	Contribuye al normal mantenimiento del sistema inmunológico	Contribuye a mantener la normal función cognitiva