

# 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-cdgm](https://www.dietaryguidelines.gov/es/2025-cdgm) [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](https://www.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* |
|---------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>Total Fat/Grasa Total</b> 8g                         | <b>10%</b>                   |
| Saturated Fat/Grasa Saturada 1g                         | <b>5%</b>                    |
| Trans Fat/Grasa Trans 0g                                |                              |
| <b>Cholesterol/Colesterol</b> 0mg                       | <b>0%</b>                    |
| <b>Sodium/Sodio</b> 160mg                               | <b>7%</b>                    |
| <b>Total Carbohydrate/Carbohidrato Total</b> 37g        | <b>13%</b>                   |
| Dietary Fiber/Fibra Dietética 4g                        | <b>14%</b>                   |
| Total Sugars/Azúcares Totales 12g                       |                              |
| Includes 10g Added Sugars/Incluye 10g azúcares añadidos | <b>20%</b>                   |
| <b>Protein/Proteínas</b> 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](https://www.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](https://www.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](https://www.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](https://www.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](https://www.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](https://DietaryGuidelines.gov/es/Recursos).
- Encuentra más recomendaciones y recursos sobre alimentación saludable para los adultos mayores en [MyPlate.gov/life-stages/older-adults](https://MyPlate.gov/life-stages/older-adults) (en inglés).

