

Sugerencias para personas mayores

Cómo Alimentarse y Mantenerse Activo Durante

Toda La Vida



WIN

Weight-control Information Network

Índice

Introducción	1
------------------------	---

Nutrición

¿Qué es un plan de alimentación saludable?	2
---	---

Sugerencias para comer saludablemente	3
--	---

Cómo planificar y preparar sus comidas	5
---	---

Consulte con su proveedor de atención médica	7
---	---

Precauciones con los alimentos.	9
---	---

¿Qué se considera un peso saludable?	11
---	----

Actividad física

Consejos para realizar actividades físicas sin correr mayor peligro	14
--	----

Cómo puede ser más activo	16
-------------------------------------	----

Incorpore la actividad física a su día .	21
--	----

Cuídese	22
-------------------	----

Recetas

Recetas favoritas que han sido adaptadas	24
---	----

Lecturas adicionales.	28
-------------------------------	----

Recursos	32
--------------------	----



Introducción

Comer saludablemente y mantener una rutina de actividad física son clave para la buena salud a cualquier edad. Pueden ayudarlo a disminuir su riesgo para la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades del corazón, el cáncer y otras enfermedades crónicas. También ayudan a evitar la depresión y a mantener su mente ágil. Este folleto ofrece sugerencias y recursos para ayudar a las personas mayores de 65 años a comer bien y a mantenerse físicamente activas. Si usted tiene algún problema de salud o preocupación en especial, hable con su proveedor de atención médica para obtener consejos más específicos. Recuerde, nunca es demasiado tarde para hacer cambios saludables en su vida.



¿Qué es un plan de alimentación saludable?

Una de las mejores maneras de darle al cuerpo la nutrición que necesita es comiendo a diario una variedad de alimentos y bebidas con un alto contenido de nutrientes. Un plan de alimentación saludable debe animarlo a que coma:

- Una variedad de frutas ya sean frescas, congeladas, enlatadas o secas, en lugar de jugos de fruta.
- Vegetales de color verde oscuro como la espinaca u otras verduras, vegetales anaranjados como la zanahoria, y también diferentes tipos de alverjas y frijoles.
- Alimentos con un alto contenido de calcio como la leche o el yogur descremado o semi descremado. (Si usted no tolera la leche, escoja alimentos lácteos sin lactosa o bebidas o alimentos enriquecidos con calcio).
- Productos de granos integrales como panes, cereales, galletas, arroz y pasta.



- Carnes magras, pollo y otras aves de corral, frijoles, huevos, nueces y semillas.

También debe escoger y preparar alimentos bajos en grasas saturadas, en ácidos grasos “*trans*” (“*trans fats*”), colesterol, sal (sodio) y azúcares agregados.

* Para más información sobre el consumo diario recomendado para los diferentes grupos de alimentos, visite www.usda.gov.



Sugerencias para comer saludablemente

Para ayudarlo a no salirse de su plan de alimentación saludable, siga estas sugerencias:

- Reduzca la cantidad de grasa y calorías en sus comidas, eligiendo carnes magras, pescado, pechuga de pavo o pollo sin pellejo. Al envejecer, su cuerpo necesita menos calorías, especialmente si no hace mucha actividad física.
- Mantenga a mano refrigerios con alto contenido de nutrientes como los albaricoques secos, las galletas de granos integrales, el queso semi descremado y las sopas bajas en sodio.

Sólo coma porciones pequeñas de los albaricoques secos y de otros alimentos con muchas calorías. Limite las veces que coma alimentos altos en grasa o en azúcar, como las tortas, caramelos, papas fritas y bebidas gaseosas o sodas.

- Tome mucho líquido. Al envejecer, su necesidad de tomar líquido puede aumentar. Es importante acordarse de tomar líquidos a lo largo del día para asegurarse que no se deshidrate.
- Reduzca la cantidad de sal que usa a menos de 2.300 mg de sodio por día (alrededor de 1 cucharadita de sal). Compre productos que sean bajos en sodio (“**low sodium**”), es decir, que contengan alrededor de 140 mg de sodio por ración, o menos.

Consulte con su proveedor de atención médica para ver si la cantidad de vitamina B₁₂ que usted consume es la adecuada. Es posible que las personas mayores de 50 años absorban menos vitamina B₁₂ presente en su forma natural. Para obtener suficiente vitamina B₁₂, trate de comer alimentos enriquecidos como los cereales.



Cómo planificar y preparar sus comidas

Es más fácil comer saludable si planifica sus comidas y las hace más agradables. Pruebe las siguientes sugerencias:

- Haga las compras con un amigo. No sólo es más agradable, sino que hasta puede ahorrar dinero si comparte las cosas que usted necesita en menos cantidad, como una bolsa de papas o una col. Un amigo o pariente también puede ayudarlo a cargar las bolsas pesadas.
- Cocine con anterioridad y divida la comida en porciones, congelándolas para tenerlas a mano los días que no tenga ganas de cocinar.
- Mantenga a mano frutas, vegetales, y frijoles congelados o enlatados para agregarlos rápidamente a las comidas, haciéndolas más saludables. Enjuague los vegetales y los frijoles enlatados en agua fría para reducir el contenido de sal. Escoja las frutas que vienen enlatadas en jugo o en un almíbar ligero.



- Pruebe recetas nuevas o use hierbas y especias diferentes para despertar su interés en la cocina. Haga de la hora de la comida un momento especial; ponga la mesa con un mantel bonito y quizás un arreglo floral.
- Si está preocupado por el dinero, trate de comprar alimentos más económicos y que le llenen más, como las pastas y arroces integrales, los frijoles secos y los vegetales congelados. Use cupones y busque las ofertas.
- Coma regularmente con alguien cuya compañía le agrade.

Si tiene dificultad cocinando o comprando la comida, averigüe sobre algún programa en su comunidad que prepare y entregue comidas, los llamados “*Meals on Wheels*”. Para información sobre el programa más cercano a usted, llame gratuitamente al 1-800-677-1116 a “*Eldercare Locator*”, un servicio gubernamental que ayuda a las personas mayores a localizar servicios en su comunidad.



Consulte con su proveedor de atención médica

Si usted tiene algún problema que le impida comer bien, como dificultad para masticar o falta de apetito, consúltelo a su proveedor de atención médica o a un dietista certificado. Ellos le pueden aconsejar un plan específico de alimentación saludable. Consúltelo a su dentista sobre el cuidado y la limpieza de sus dientes o dentadura y de sus encías.

La muerte de un ser querido o tener que mudarse del hogar donde ha vivido por muchos años, pueden afectar su apetito. Hable con su proveedor de atención médica si hay acontecimientos en su vida que lo están afectando y no lo dejan comer bien.

Pregúntele a su proveedor de atención médica si usted debería tomar multivitaminas o suplementos minerales a diario. No se ha comprobado que exista una pastilla que “prevenga el envejecimiento” o “mejore la memoria”. Sin embargo, las pastillas multivitamínicas de dosis diarias (*“one-a-day”*), pueden ayudarlo a obtener los nutrientes que su cuerpo necesita todos los días.



Precauciones con los alimentos

El lavado, la preparación y el guardado correcto de los alimentos son pasos importantes que debe realizar para evitar enfermarse. Tome en cuenta estos consejos al preparar o guardar los alimentos en su casa.

- Lávese bien las manos con agua y jabón, frotándoselas enérgicamente por 20 segundos, antes y después de preparar las comidas, especialmente si ha tocado carne, pollo, huevo, pescado o mariscos crudos. Después, enjuáguese las manos bajo el grifo con agua tibia, secándoselas por completo con una toalla de papel limpia.
- Limpie todas las superficies que vayan a tener contacto con los alimentos que usted va a preparar o comer.
- Lave bien todas las frutas y vegetales. Esto incluye el quitar y descartar las hojas exteriores, lavando los productos bajo el grifo de agua potable antes de cocinarlos o comerlos. Utilice un cepillo limpio de vegetales o las manos limpias para fregar las frutas o vegetales, y séquelos usando una toalla de papel limpia.

- Evite la contaminación transferida –es decir que un alimento contamine a otro– manteniendo las comidas crudas, las cocinadas y las que se compran listas para comer, siempre separadas las unas de las otras, incluyendo al momento de comprarlas, de prepararlas y de guardarlas.
- No lave ni enjuague ningún tipo de carne cruda, ya que esto puede resultar en una contaminación transferida.
- Congele o refrigere los alimentos que se puedan dañar lo más pronto posible. La temperatura de su refrigeradora debe mantenerse en 4.5°C/40°F y el congelador en -18°C/0°F.
- Cocine las carnes y los huevos hasta que alcancen una temperatura interna segura. Siempre existe la posibilidad que los alimentos poco cocinados, como la carne, huevos o productos derivados del huevo, presenten un riesgo. La mejor manera de saber si los platos con carnes o huevos han sido cocinados a la temperatura adecuada es usando un termómetro de alimentos. Las temperaturas mínimas internas para los alimentos son las siguientes:

- Pollo o pavo entero: 82°C/180°F
- Pechuga de pollo: 77°C/170°F
- Relleno, carne de pollo molida, o las sobras recalentadas: 74°C/165°F
- Carnes rojas incluyendo la de cerdo (cocidas a término medio), platillos con huevo y carne molida: 71°C/160°F
- Bistec (filete de carne), asado de res, ternera, o cordero (cocidos a término medio rojo o semi-crudo): 63°C/145°F
- Para mantener caliente las comidas ya cocinadas antes de servir las: 60°C/140°F

¿Qué se considera un peso saludable?

En su próxima cita, pregúntele a su proveedor de atención médica cuánto debería pesar. Si usted comienza a aumentar o a perder peso y no sabe por qué, su proveedor de atención médica le puede decir si esto es o no un cambio saludable para usted. Si usted pesa muy

poco o demasiado, o está obeso, tiene más probabilidad de tener ciertos problemas de salud.

Riesgos a la salud causados por un peso demasiado bajo

- Mala memoria
- Inmunidad reducida (lo que hace difícil que su cuerpo combata las enfermedades)
- Osteoporosis (pérdida de densidad en los huesos)
- Fuerza muscular disminuida
- Hipotermia (temperatura corporal baja)

Si usted pesa muy poco, es posible que no esté recibiendo suficientes nutrientes. Hable con su proveedor de atención médica sobre la mejor manera de aumentar de peso y mantenerse saludable.

Riesgos a la salud causados por el sobrepeso y la obesidad

- Diabetes tipo 2
- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Enfermedades cardíacas y apoplejía
- Algunos tipos de cáncer
- Enfermedades de la vesícula biliar

Si usted ya padece de alguna de estas enfermedades, pregúntele a su proveedor de atención médica si una pérdida modesta de peso (**entre el 5 y el 10 por ciento de su peso corporal**) podría ayudarlo a sentirse mejor o a que necesite menos medicamentos. Por ejemplo, si usted pesa 150 libras, y pierde de 7.5 a 15 libras, eso sería igual a perder entre el 5 y el 10 por ciento de su peso corporal.* No trate de perder peso sin antes consultar con su proveedor de atención médica.

* Fuente: Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (1998). *Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults*. Publicación del NIH No. 98-4083. Disponible en www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/ob_gdlns.htm.

Consejos para realizar actividades físicas sin correr mayor peligro

La actividad física es buena para la salud a cualquier edad. La mayoría de los adultos no necesitan consultar con su proveedor de atención médica antes de comenzar un programa de actividad física de intensidad moderada como el caminar. Sin embargo, los hombres mayores de 40 años de edad y las mujeres mayores de 50, que planean un programa vigoroso o que tienen alguna enfermedad crónica o factores de riesgo para una enfermedad crónica, deben consultar con su médico para diseñar un programa de actividad física que sea seguro y eficaz. Aun cuando usted nunca haya sido muy activo, si comienza ahora una rutina de actividad física, puede mejorar su fuerza, resistencia y flexibilidad. Esto puede ayudarlo a vivir independiente por más tiempo y a reducir sus posibilidades de desarrollar la diabetes tipo 2, las enfermedades cardíacas y el cáncer del colon.



No importa la actividad que usted elija, siga los siguientes consejos para su protección:

- Pregúntele a su proveedor de atención médica cómo puede aumentar la cantidad de actividad física que usted hace sin correr peligro.
- Tome suficiente tiempo para calentarse, enfriarse y estirarse, antes y después de su rutina de ejercicios.
- Si siente dolor, pare lo que está haciendo.
- Tome mucho líquido.
- Si realiza sus ejercicios al aire libre, use ropa ligera en el verano y póngase varias capas de ropa en el invierno.
- Póngase bloqueador solar, gafas de sol y un sombrero para protegerse del sol.
- Use zapatos que le queden bien y que sean adecuados para la actividad que va a realizar.



Cómo puede ser más activo

Para comenzar, seleccione una actividad que a usted le guste. Empezar con metas pequeñas y específicas como “caminaré 10 minutos tres veces esta semana”. Poco a poco, aumente el tiempo y las veces por semana en que usted realiza alguna actividad física.

Obtendrá mayor beneficio de una combinación de actividades aeróbicas con ejercicios de fortalecimiento, equilibrio y flexibilidad. Poco a poco, llegue a 30 minutos o más de actividad física de intensidad moderada la mayoría de los días de la semana. Para no subir gradualmente de peso, se recomienda realizar actividad física de intensidad moderada por alrededor de 60 minutos la mayoría de los días. Para aquellas personas que tuvieron sobrepeso o fueron obesas, y no desean volver a aumentar de peso, se recomienda que realicen de 60 a 90 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días. También se debe tratar de hacer ejercicios de equilibrio y



flexibilidad todos los días. Esto puede reducir el peligro de lastimarse cuando haga ejercicios de estiramiento o de calentamiento. Trate de hacer los ejercicios de fortalecimiento unas 2 ó 3 veces por semana.

La actividad física de intensidad moderada realizada regularmente puede ayudarlo a:

- Perder o mantener su peso al quemar calorías
- Mantener sus articulaciones funcionando bien y reducir el dolor artrítico
- Aumentar su energía
- Hacer amistades nuevas al tomar una clase o formar parte de un grupo para caminar.

Entre las actividades físicas de intensidad moderada se encuentran:

- Caminar
- Nadar
- Trabajar en la casa o hacer jardinería
- Jugar activamente con los niños

Los ejercicios de fortalecimiento realizados regularmente pueden ayudarlo a:

- Mantener sus músculos y huesos fuertes al envejecer
- Aumentar su fuerza e independencia
- Reducir la necesidad de usar bastón
- Disminuir el riesgo de fracturas de huesos y otras lesiones, y recuperarse más rápido si se lesiona.

Entre los ejercicios de fortalecimiento se encuentran:

- Extensión de rodilla, elevación en puntillas, levantamiento de las rodillas y flexión de bíceps*
- Tareas del hogar o del jardín en las que tenga que hacer un poco de esfuerzo

* Fuente: Consejo Presidencial sobre Aptitud Física y Deportes (“*President’s Council on Physical Fitness and Sports*”). *Exercise: The Key to the Good Life*. Disponible en www.fitness.gov/pepup.htm.

Los ejercicios de equilibrio realizados regularmente pueden ayudarlo a:

- Mantenerse estable cuando está de pie
- Evitar caídas.

Entre los ejercicios de equilibrio se encuentran:

- Caminar en línea recta con un pie delante del otro
- Pararse en un solo pie
- Levantarse y sentarse en una silla sin usar las manos

Los ejercicios de flexibilidad realizados regularmente pueden ayudarlo a:

- Conservar el movimiento de sus músculos y articulaciones
- Evitar la rigidez al envejecer
- Reducir su nivel de estrés.

Entre los ejercicios de flexibilidad se encuentran:

- Estiramientos
- Yoga

Hay muchas actividades que le ofrecen más de un beneficio. Por ejemplo, el yoga combina el equilibrio, la flexibilidad y el fortalecimiento. No es necesario hacer cuatro actividades diferentes cada semana. Escoja la que le guste y aumente otras según le vayan haciendo falta. Recuerde que cualquier cantidad de actividad física que haga es mejor que no hacer nada.





Incorpore la actividad física a su día

Hay muchas maneras de ser activo sin tener que dedicar un tiempo especial para “los ejercicios”. Las sugerencias a continuación lo pueden ayudar a añadir más actividades físicas a su vida diaria:

- Tome caminatas cortas durante el día. Trate de caminar 10 minutos antes del desayuno, a la hora del almuerzo y después de la cena.
- Vaya en bicicleta a visitar a un amigo que viva cerca.
- Limpie su casa o garaje, o lave su auto.



Cuídese

Debido a la pérdida de seres queridos, problemas de salud, dificultades para pagar las cuentas u otras razones, muchas personas mayores se sienten solas, tristes o estresadas en su vida diaria. Sentimientos como éstos pueden hacerlo sentirse sin energía, sin ganas de hacer nada, sin apetito o con demasiada hambre. Si usted se cuida podrá manejar mejor sus sentimientos, aumentar su nivel de energía, y mejorar sus hábitos alimenticios así como su salud en general. A continuación le ofrecemos algunas ideas para sentirse mejor:

- Duerma lo suficiente.
- Manténgase en contacto con su familia y amigos.
- Rodéese de personas cuya compañía disfruta.
- Trabaje de voluntario o participe con algún grupo en su comunidad.
- Vea una película chistosa y ríase.

- Busque un pasatiempo como jugar cartas, jardinería, bailar o cocinar.

Recuerde, nunca es demasiado tarde para mejorar su plan alimentario, ser más activo físicamente y cuidarse mejor para tener una vida más saludable.





Pozole a la mexicana

Solamente se necesita una pequeña cantidad de aceite para saltear la carne.

- 2 libras de carne sin grasa, cortada en cubos (se puede sustituir la carne con pechuga de pollo sin pellejo y deshuesada, cortada en cubos)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla grande picada
- 1 diente de ajo, cortado finamente
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de pimienta
- $\frac{1}{4}$ de taza de cilantro
- 1 lata de tomates cocinados (15 onzas)
- 2 onzas de pasta de tomate
- 1 lata grande de mote o maíz blanco (1 lb. 13 onzas)

Preparación

1. En una olla grande, caliente el aceite y saltee la carne.
2. Añada la cebolla, ajo, sal, pimienta, cilantro y suficiente agua para cubrir la carne. Cubra la olla y cocine a fuego lento hasta que la carne esté blanda.

3. Agregue los tomates y la pasta de tomate y continúe cocinando otros 20 minutos.
4. Añada el mote y continúe cocinando a fuego lento otros 15 minutos, revolviendo ocasionalmente. Si está muy espeso, puede añadir un poco de agua hasta obtener la consistencia deseada.

Rinde: 10 raciones

Tamaño de la ración: 1 taza

Cada ración provee: 253 calorías, 10 g de grasa total, 3 g de grasa saturada, 52 mg de colesterol, 425 mg de sodio, 28 mg de calcio y 3 mg de hierro.

Fuente: Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre y la Oficina de Investigaciones de la Salud de las Minorías, de los Institutos Nacionales de la Salud. *“Stay Young at Heart Recipe Collection”*. Disponible en www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/syah.



Sopa de vegetales

Una sopa de vegetales clásica hecha en casa y libre de colesterol. Uno de los patillos más saludables que usted encontrará.

- $\frac{1}{4}$ taza de aceite de oliva
- 1 diente de ajo machucado o $\frac{1}{8}$ de cucharadita de ajo en polvo
- $1\frac{1}{3}$ taza de cebollas picadas
- $1\frac{1}{2}$ taza de apios picados con sus hojas
- 1 lata de pasta de tomate (6 onzas)
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1 taza de zanahorias frescas o congeladas, cortadas en rodajas
- $4\frac{3}{4}$ tazas de col o repollo cortado
- 1 lata de tomates, cortados (1 libra)
- 1 taza de frijoles rojos enlatados, sin el líquido y enjuagados en agua
- $1\frac{1}{2}$ taza de alverjas congeladas
- $1\frac{1}{2}$ taza de habichuelas, frescas o congeladas
- 1 pizca de ají o salsa picante
- 11 tazas de agua
- 2 tazas de tallarines sin cocinar, cortados en pedazos

Preparación

1. Caliente el aceite en una olla grande (de 4 litros).
2. Añada el ajo, cebolla y apio y saltéelos por unos 5 minutos.
3. Añada todos los demás ingredientes, menos los tallarines, y revuélvalos hasta que queden bien mezclados.
4. Cuando hierva, baje el fuego, cubra la olla y cocine por 45 minutos o hasta que los vegetales estén blandos.
5. Añada los tallarines sin cocinar y espere de 2 a 3 minutos.

Rinde: 16 raciones

Tamaño de la ración: 1 taza

Cada ración provee: 153 calorías, 4 g de grasa total, menos de 1 g de grasa saturada, 0 mg de colesterol y 191 mg de sodio.

Fuente: Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre y la Oficina de Investigaciones de la Salud de las Minorías, de los Institutos Nacionales de la Salud. *"Stay Young at Heart Recipe Collection"*. Disponible en www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/syah.



Lecturas adicionales

Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos. *Eating Well as We Age.* Disponible en www.fda.gov/opacom/lowlit/eatage.html. Actualizado en enero 22 del 2001. Fecha de acceso: septiembre 9 del 2005.

Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos, Centro para la Seguridad Alimenticia y la Nutrición Aplicada y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. *To Your Health! Food Safety for Seniors.* Disponible en www.foodsafety.gov/~acrobat/sr2.pdf. Actualizado en noviembre del 2004. Fecha de acceso: septiembre 9 del 2005.



Asociación Americana para Personas Retiradas (AARP*). *Programa de Aflicción y Pérdida de Seres Queridos.* Disponible en www.aarp.org/griefandloss. Documento sin fecha de posteo. Fecha de acceso: septiembre 9 del 2005.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. *Growing Stronger—Strength Training for Older Adults.* Disponible en www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/growing_stronger. Documento sin fecha de posteo. Fecha de acceso: septiembre 9 del 2005.

Agencia para la Investigación y Calidad de los Cuidados de Salud (AHRQ*). *The Pocket Guide to Staying Healthy at 50+.* Disponible en www.ahrq.gov/ppip/50plus/. Fecha de acceso: septiembre 9 del 2005.

Consejo Presidencial sobre Aptitud Física. *Exercise: The Key to the Good Life.* Disponible en www.fitness.gov/pepup.htm. Documento sin fecha de posteo. Fecha de acceso: septiembre 9 del 2005.



**Departamento de Agricultura y
Departamento de Salud y Servicios
Humanos de los Estados Unidos.**

Guías Alimentarias del 2005 para los Estadounidenses (Dietary Guidelines for Americans 2005). Disponible en www.usda.gov/cnpp. Actualizado en septiembre 1, 2005. Fecha de acceso: septiembre 9 del 2005.

Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. *Exercise: Getting Fit for Life.* Disponible en www.niapublications.org/engagepages/exercise.asp. Fecha de posteo en línea: mayo del 2004. Fecha de acceso: septiembre 9 del 2005.

Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. *El Ejercicio y Su Salud: Una Guía del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento.* Disponible en www.niapublications.org/pubs/ejercicio/index.asp. Reimpreso en abril 2004. Fecha de acceso: septiembre 9 del 2005.

Red de Información para el Control de Peso (WIN*), Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales. *Fit and Fabulous as You Mature*. 2004. NIH Publicación No. 04–4927. Disponible en www.win.niddk.nih.gov/publications/mature.htm. Fecha de acceso: septiembre 9 del 2005.

Red de Información para el Control de Peso (WIN*), Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales. *Weight Loss for Life*. Disponible en www.win.niddk.nih.gov/publications/for_life.htm. Actualizado en el 2005. Fecha de acceso: septiembre 9 del 2005.

Sociedad Americana sobre el Envejecimiento y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC*). *Exercise for Life! A Physical Activity Program for Older Adults*. San Francisco; 2004. Disponible en www.asaging.org/cdc/module6/downloads/Exercise_for_Life.pdf. Fecha de acceso: septiembre 9 del 2005.

* La mayoría de las siglas que se utilizan en este documento corresponden a las siglas del nombre en inglés del instituto, agencia o departamento. Éstas son las siglas con las que comúnmente se conoce a dicha entidad.



Recursos

Administración de la Vejez

(Administration on Aging)

Teléfono: 1-800-677-1116

Internet: www.aoa.gov

AARP (anteriormente conocida como la Asociación Americana para las Personas Retiradas)

(AARP)

Teléfono: 1-888-687-2277

(1-888-OUR-AARP)

Internet: www.aarp.org

Asociación Dietética Americana

(American Dietetic Association)

Línea de Información sobre la Nutrición para el Consumidor: 1-800-366-1655

Internet: www.eatright.org/Public/

Centro de Información de Alimentos y Nutrición Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

(Food and Nutrition Information Center)

U.S. Department of Agriculture)

Teléfono: 301-504-5719

Internet: www.nal.usda.gov/fnic

Consejo Presidencial de Aptitud Física

(President's Council on Physical Fitness)

Teléfono: 202-690-9000

Internet: www.fitness.gov

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

(National Heart, Lung, and Blood Institute)

Teléfono: 1-800-575-9355

Internet: www.nhlbi.nih.gov

Instituto Nacional sobre el Envejecimiento

(National Institute on Aging)

Teléfono: 1-800-222-2225

Internet: www.nia.nih.gov

MyPyramid.gov

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

(U.S. Department of Agriculture)

Internet: www.mypyramid.gov





Weight-control Information Network

(Red de Información para el Control de Peso)

1 WIN Way

Bethesda, MD 20892-3665

Teléfono: 202-828-1025

Línea telefónica gratuita: 1-877-946-4627

Fax: 202-828-1028

Dirección electrónica: win@info.niddk.nih.gov

Internet: www.win.niddk.nih.gov

La Red de Información para el Control de Peso (WIN*) es un servicio del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK*), que forma parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH*), agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos que es la principal entidad encargada de la investigación biomédica sobre nutrición y obesidad. Conforme a la autorización del Congreso (Ley Pública 103–43), WIN proporciona al público en general, a profesionales de la salud, a medios de comunicación y al Congreso con información actualizada con base científica sobre el control de peso, la obesidad, la actividad física y asuntos nutricionales. WIN responde a pedidos de información, desarrolla y distribuye publicaciones, y trabaja de cerca con organizaciones profesionales o de pacientes al igual que con agencias gubernamentales para coordinar los recursos sobre el control de peso y asuntos relacionados.

Las publicaciones producidas por WIN son cuidadosamente revisadas por científicos del NIDDK y expertos externos. Esta publicación también fue revisada por Marlene Orantes, Coordinadora de Educación sobre la Salud y de Alcance Comunitario y Julián Martínez, Educador de la Salud, ambos de la Clínica del Pueblo en Washington DC.

Esta publicación no tiene derechos de autor. WIN anima al público a que reproduzca y distribuya este material.

Cómo Alimentarse y Mantenerse Activo Durante Toda La Vida



Para Personas Mayores

- ☐ **Escoja productos de granos integrales como panes, cereales, galletas, arroz o pasta.**
- ☐ **Coma alimentos con un alto contenido de calcio como la leche o el yogur descremado o semi descremado. Si usted no tolera la leche, escoja alimentos lácteos sin lactosa o bebidas o alimentos enriquecidos con calcio.**
- ☐ **Seleccione vegetales de color verde oscuro como la espinaca u otras verduras, vegetales anaranjados como la zanahoria, y también diferentes tipos de alverjas y frijoles.**
- ☐ **Coma una variedad de frutas ya sean frescas, congeladas, enlatadas o secas, en lugar de jugos de fruta.**
- ☐ **Tome mucho líquido. Al envejecer, su necesidad de tomar líquido puede aumentar. Es importante acordarse de tomar líquidos a lo largo del día para asegurarse que no se deshidrate.**
- ☐ **Pregúntele a su proveedor de atención médica cómo puede aumentar la cantidad de actividad física que usted está haciendo sin correr peligro.**
- ☐ **Añada la actividad física a su vida diaria. Por ejemplo, tome caminatas cortas durante el día. No es necesario tener un programa formal de actividad física para mejorar su salud y mantenerse activo.**
- ☐ **Duerma lo suficiente.**
- ☐ **Manténgase en contacto con su familia, amigos y comunidad.**
- ☐ **Busque un pasatiempo como jugar cartas, jardinería, bailar o cocinar.**

Cómo Alimentarse y Mantenerse Activo Durante Toda *La Vida*



Healthy Eating & Physical Activity Across Your Lifespan

- ☐ **Select whole-grain breads, cereals, crackers, rice, and pasta.**
- ☐ **Eat calcium-rich foods such as low-fat or fat-free milk or yogurt. If you do not or cannot drink milk, choose lactose-free milk products or calcium-fortified foods and drinks.**
- ☐ **Eat dark green and orange vegetables such as kale and other leafy greens and carrots; as well as a variety of beans and peas such as black beans and split peas.**
- ☐ **Choose a variety of fruits—whether fresh, frozen, canned, or dried—rather than fruit juice.**
- ☐ **Drink plenty of fluids. As you age, your need for fluids may increase. It is important to remember to drink fluids throughout the day to ensure that you do not become dehydrated.**
- ☐ **Ask your health care provider about ways you can safely increase the amount of physical activity you do now.**
- ☐ **Fit physical activity into your everyday life. For example, take short walks throughout your day. You do not have to have a formal physical activity program to improve your health and stay active.**
- ☐ **Get enough sleep.**
- ☐ **Stay connected with family, friends, and community.**
- ☐ **Take up a hobby such as playing cards, gardening, cooking, or dancing.**



U.S. Department of
Health and Human Services
National Institutes of Health



NIDDK
National Institute of Diabetes and
Digestive and Kidney Diseases

NIH Publicación Número 06-4993S

Reimpreso en marzo 2006