



University of Georgia Cooperative Extension Service

Comer Bien y Mantenerse Bien en la Tercera Edad (Eating Well and Staying Well in the Senior Years)

Reconózcalo. Usted quiere vivir activamente, independientemente, y mantenerse bien a una edad avanzada. Sin embargo, sabe que vivir bien puede ser un desafío. Los desafíos son: músculos encogidos, dolores y achaques, enfermedades crónicas, problemas oculares, estreñimiento y cambios de peso. Póngale ánimos- usted **puede** hacer algo para mantenerse saludable.

¡Su bebida! Beba por lo menos dos litros (~ 8 tazas) de agua u otros líquidos cada día para prevenir la deshidratación. La deshidratación puede causar el estreñimiento, la piel seca, rasgones de la piel, calambres de músculo, el mareo, la confusión mental y ojos secos. Es posible que usted tenga estos problemas aunque no tenga sed cuando necesite los líquidos. Beba los líquidos más temprano en el día si está preocupado por levantarse durante la noche para ir al baño.



- Beba mucho el agua y antes de sentirse sediento- planea los descansos para tomar el agua durante el día.
- Incluya otros líquidos- 100% jugos de frutas, la leche, el caldo, o el té decafeinado.
- Coma otros alimentos que contengan agua- frutas, vegetales, sopas, el yogurt y el pudín.

Festeje la Fibra La fibra puede prevenir el estreñimiento y ayudar a bajar el colesterol, controlar la cantidad de glucosa en sangre y prevenir el cáncer del colon. La fibra solamente funciona bien si beba bastante agua. La fibra puede causar el estreñimiento si no la consume con bastante líquido. Para aumentar la fibra en su dieta:

- Coma 6 o más porciones de pan, cereal, tortillas, arroz o pasta al día.
- Consuma por lo menos 3 porciones de granos enteros, como el pan o las galletas de grano entero, el cereal de grano entero o de salvado, harina de avena o el arroz integral.
- Coma 5 o más porciones de vegetales y frutas por día.
- Tome las comidas con frijoles por lo menos dos veces por semana y tome una cantidad pequeña de nueces algunas veces por semana.

Llene su plato de color Escoja por lo menos 2 frutas y vegetales verdes oscuros, rojos, anaranjados o amarillos por día. Le dan más de la vitamina C, la vitamina A (de los carotenoides), los antioxidantes y las sustancias fitoquímicas por porción que otros productos agrícolas. Pueden ayudar a prevenir las enfermedades del corazón, la diabetes, el cáncer, las cataratas y la degeneración de los músculos.

- Disfrute de la espinaca, la col rizada, nabos, el brócoli y la col

- Goce de patatas dulces, zanahorias, la calabaza de invierno, tomates, el maíz y pimientas rojas y amarillas.
- Escoja fresas, albaricoques, mangos, melocotones, melones, los agrios y jugos cítricos.

Alimente sus huesos Usted necesita bastante calcio y vitamina D para retardar la pérdida de hueso y reducir el riesgo de fracturas a causa de la osteoporosis. Consuma por lo menos 1200 miligramos de calcio y 400 IU a 600 IU al día. Alimente sus huesos diariamente tres o más porciones de leche o productos lácteos. Incluya muchas otras fuentes del calcio y de la vitamina D para que reciba bastante de estos nutrimentos.

- Coma alimentos como el nabo, la espinaca, el brócoli, los frijoles y el salmón enlatado con huesos
- Pruebe alimentos con calcio agregado, como el jugo de naranja, cereales de desayuno, bebidas de soy o el tofu
- Soléese por un rato al día, sin el protector solar, para la vitamina D



Escoja la proteína Necesita bastante proteína para ayudar a liberarse de las infecciones, reponerse después enfermedades y retardar la pérdida de los músculos. Consuma un alimento de proteína en cada comida. Escoja las proteínas de vegetales y/o de animales que son bajas en grasa. Pruebe frijoles, huevos, mantequilla de cacahuete, pescado o carne tajada y productos lácteos si tiene problemas con masticar o tragar.

- Coma 2 a 3 porciones (5 a 6 onzas totales al día) de pescado, pollo sin piel, carne y cerdo de baja grasa al día
- Pruebe huevos, tofu u otros alimentos de soy, nueces, mantequilla de cacahuete o frijoles
- La leche, el suero, el yogurt, el requesón y el queso son sustitutos de proteínas

Considere tomar un suplemento vitamina-mineral Necesita un suplemento si no pueda obtener bastante calcio ni vitamina D de la leche y otros alimentos. Es posible que no absorba bien la vitamina B12 de los alimentos, lo que puede causar la confusión, la dificultad en caminar y problemas nuerálgicos. Un suplemento de vitamina B12 puede ser una necesidad. Consulte con su doctor.

- Tome una multi-vitamina que contenga la vitamina B12 y/o consuma un desayuno enriquecido con B12 cada día
- Si no consume bastante leche, tome un suplemento de calcio y de vitamina D al día- no más de 500 miligramos de calcio en una dosis; no más de 2500 miligramos de calcio y 2000 IU de vitamina D por día

¡Muévase! Es verdad- lo perderá si no lo usa. El ejercicio ayuda a mantener la buena salud del corazón y la fuerza de músculos y huesos. También, ayuda a disminuir los dolores de articulaciones. Nunca es demasiado tarde para empezar a ser activo. Verifique con su doctor antes de empezar ninguna actividad. Busque clases comunitarias para tratar nuevas actividades. Pruebe:

- 30 minutos caminando, trabajando en el jardín, bailando, jugando el golfo o tenis- 4 o más veces por la semana
- Ejercicios que dan fuerza a los músculos, como levantar los pesos, máquinas de peso o cintas de resistencia- 2 veces por la semana
- La natación o ejercicios acuáticos para las articulaciones y los músculos dolorosos cuando pueda
- Ejercicios que mejoran la flexibilidad, como estirar los músculos, cada día

Complete el dibujo Pregunte a su familia y a sus amigos a que sean activos con usted. Duerma bastante tiempo para que pueda gozar el camino y mantener una actitud positiva. A veces es difícil quedarse positivo mientras envejecemos. Comer bien, dormir bien, hacer ejercicios y tener amigos pueden ayudarle a permanecer positivo y llevarlo a usted a un camino exitoso en su edad avanzada.

LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA Y LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE FT. VALLEY, EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE LOS EEUU Y CONDADOS COOPERADORES DEL ESTADO. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. UNA ORGANIZACIÓN PARA LA IGUALDAD DE OPORTUNIDAD/ ACCIÓN AFIRMATIVA COMPROMETIDA A PROCURAR DIVERSIDAD EN SUS EMPLEADOS.

Marilyn Wright, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión
Febrero 2004 Folleto #FDNS-E-72SP

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 mayo y 30 junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director