

ALIMENTACIÓN EN PERSONAS MAYORES DE 60 AÑOS

#LAUASECUIDAENCASA

RECOMENDACIONES GENERALES



Quedarnos en casa



Cuida tu alimentación



Establece horarios de comidas

RECOMENDACIONES DIETÉTICO-NUTRICIONALES

- ✓ Beber líquidos a lo largo del día
- ✓ Asegurar un aporte adecuado de fibra para favorecer el tránsito intestinal
- ✓ Incluir a diario alimentos ricos en vitaminas y minerales antioxidantes
- ✓ Que tu dieta sea rica en colores (verde, amarillo, rojo, naranja, morado)
- ✗ Limita el consumo de sal
- ✗ Postres lácteos azucarados, galletas, bollería, embutidos, carnes procesadas refrescos, zumos de fruta, batidos

QUE NO FALTE EN TU DIETA:

- Verduras frescas, congeladas o en conserva
- Fruta
- Cereales integrales y legumbres secas, en conserva
- Carne, pescado, huevos
- Aceite de oliva virgen
- Agua, agua con limón, infusiones, sopas