



## consejos para el paciente

José Manuel Fernández García

Médico de familia y jefe de Servicios Sociosanitarios.  
Servicio Gallego de Salud (SERGAS)

# ¿Cómo deben alimentarse las personas mayores?

| Grupos de alimentos                    | Raciones diarias | Ideas prácticas   | Ejemplos   | Peso/ración                                     |
|--|------------------|---|--|---|
| Verduras y hortalizas                  | 1-2              | Cocinadas, en ensaladas o como guarnición   | Espinacas, judías verdes, acelgas, zanahorias, patatas, tomates, lechuga | 200 g (en crudo)                                |
| Frutas                                 | 3-4              | Preferiblemente de temporada, maduras, enteras lavadas y peladas, en trozos o en zumo | Manzana, naranja, pera, plátano  | Piezas de 100-150 g                             |
| Pan, cereales, frutos secos, legumbres | 6-8              | Mejor de cereal integral, legumbres en pucheros, ensaladas o en guarnición            | Arroz, pasta, habas, lentejas, garbanzos                                 | 50-70 g   |
| Carnes, pescados, huevos               | 1-3              | Preferiblemente carnes blancas y pescados azules                                      | Pollo, ternera, conejo, sardina, jurel, bonito                           | 100-150 g                                       |
| Lácteos                                | 2-3              | Leche, yogur, quesos frescos, semicurados   | En postres y desayunos   | 200 cc de leche, 125 g de yogur o 60 g de queso |
| Grasas y aceites                       | Moderación       | Preferiblemente aceite de oliva virgen extra<br>Evitar las grasas trans               | En frituras y aliños<br>Evitar la bollería                               | 4-6 cucharadas al día                           |
| Dulces                                 | Moderación       | Pasteles, caramelos, azúcar   | Bollería, galletas   | <10% de las calorías totales                    |

### Recomendaciones generales

- Seguir una dieta equilibrada, variada y adaptada a la situación personal.
- Beber cada día al menos 4-6 vasos de agua.
- Comer despacio, masticando bien los alimentos y en compañía.
- Hacer 5 comidas al día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena).
- Evitar las frituras y cocinar a la plancha y al horno.
- Si es posible, utilizar aceite de oliva. La dosis recomendada es de 4-6 cucharadas diarias.
- Aumentar el consumo de carne, pescado, cereales integrales y legumbres.
- Limitar los alimentos con alto aporte de grasa y azúcares simples (bollería industrial, refrescos azucarados, zumos comerciales).
- Procurar tomar a diario 5 raciones entre frutas, verduras y hortalizas.

### Enlaces de interés

- <http://www.habitosdevidasaludable.com>
- <http://www.fundaciondelcorazon.com/nutricion/recetario.html>
- Aplicaciones: <http://www.foodmeter.info/>

