

## PLAN DE ALIMENTACION ADULTO MAYOR



GRUPO ALIMENTO	FRECUENCIA CONSUMO	OBSERVACIÓN
LACTEOS	DIARIA	INCORPORADOS EN HORARIO DE DESAYUNO, ONCE O COLACIÓN
CEREALES	DIARIA	INCORPORADOS EN TODOS LOS HORARIOS DE COMIDA
CARNES ROJAS	MÁXIMO 2 VECES POR SEMANA	EN PLATOS PRINCIPALES YA SEA GUISOS, SOPAS, PAPILLAS
HUEVOS	1 A 3 VECES POR SEMANA	PRREFERIR COCCIONES AL HORNO, VAPOR, AL JUGO, A LA PLANCHA
CARNES DE AVE	MÍNIMO 2 VECES POR SEMANA	MINIMO 2 VECES POR SEMANA
LEGUMBRES	DIARIA	POSTRES O COLACIÓN
FRUTAS	DIARIA	PUEDE SER FRESCAS O COCIDAS
VERDURAS	DIARIA	CONSISTENCIA BLANDA O PURÉ
ACETITES	DIARIA	FRESCAS O COCIDAS
AZUCARES	DIARIA	SE PUEDEN UTILIZAR EN PLATOS PRINCIPALES EN EL RÉGIMEN PAPILLA INCORPORADOS EN ENSALADAS, CONSUME O PLATOS PRINCIPALES ÚTIL PARA FORTIFICAR PREPARACIONES
*BEBIDA LÁCTEA AÑOS DORADOS	DIARIA	UTILIZAR PARA ENDURIZAR EN AQUELLOS RESIDENTES QUE NO SEAN DIABÉTICOS
*CREMA AÑOS DORADOS	DIARIA	INCORPORADO EN HORARIO DE DESAYUNO Y ONCE O COLACIÓN, ÚTIL EN RÉGIMEN PAPILLA

**"UN HOMBRE NO ENVEJECE CUANDO SE LE ARRUGA LA PIEL, SINO CUANDO SE LE ARRUGAN LOS SUEÑOS Y LAS ESPERANZAS"**

## HOGAR

**"ENRIQUETA SCHEPELER DE DONN"**  
**Nº RESOLUCIÓN N°1378/17-03-2014**

## CONSTITUCION

BLANCO 265 FONO71/2671324

JULIO 2023

### **Señores Apoderados, Familiares y Visitas:**

Con el objetivo de mantener saludable a nuestros adultos mayores y como resultado de nuestro proyecto de intervención nutricional, le solicitamos que considere Ud. Lo siguiente.

Si Ud. desea hacerle un presente a los residentes, que incluyan alimentos, ruego a Ud. aceptar estas sugerencias:

Leche descremada, yogurt descremado, quesillo fresco descremado, jugos naturales, palta, frutas, arroz, pastas, cereales integrales, quaker y galletas integrales.



### **No traer alimentos concentrados en sal azúcar y grasas saturadas.**

#### **Recuerde que a los adultos mayores:**

- A. Se les altera la percepción del gusto se reduce la detección y reconocimiento de sabores, dulce amargo, salado, agrio.
- B. El sentido del olfato también se altera, esta disminución de sensación puede reducir el agrado de comer y perjudicar el estado nutricional.

C. Las alteraciones en la dentadura. Conducen a cambios en la consistencia de los alimentos que deben consumir.

D. La absorción intestinal sufre algunas modificaciones, el hígado también sufre cambios muy importantes con el envejecimiento favoreciendo las intoxicaciones y las reacciones secundarias a los medicamentos.

### **GUIA DE ALIMENTACION PARA EL**

#### **ADULTO MAYOR**

- ❖ Consuma tres veces al día productos lácteos como leche descremada, yogurt, quesillo, o queso fresco de preferencia descremado o semidescremados
- ❖ Coma al menos dos platos de verduras y frutas de distintos colores cada día
- ❖ Coma porotos, garbanzos, lentejas o arvejas dos veces por semana, en reemplazo de carnes
- ❖ Coma pescado dos veces por semana, cocido, al horno, al vapor o a la plancha.
- ❖ Prefiera los alimentos con menos contenido de grasas saturadas y colesterol.
- ❖ Reduzca el consumo diario de azúcar y sal.
- ❖ Tome 6 a 8 vasos de agua al día.