

- **Debe beber abundante líquido para evitar la deshidratación.** Con la edad, disminuye la sensación de sed, o se tiene miedo a beber por la incontinencia de orina. El agua es la mejor bebida. Recomendable dos litros de líquido al día (agua, zumos, caldos).
- **Si se atraganta al beber líquidos,** existen espesantes que puede recetarle su médico.
- Para **evitar el estreñimiento** beba abundante líquido, consuma frutas, verduras y fibra, y realice ejercicio físico adecuado.
- **No se automedique,** siga las recomendaciones de su médico.

Nunca es tarde para adoptar hábitos de alimentación saludable

Edita

Colabora

Financia



Unión de
Consumidores
de Aragón



Zaragoza
AYUNTAMIENTO

CONSUME SALUD



Hábitos de alimentación saludable en personas mayores

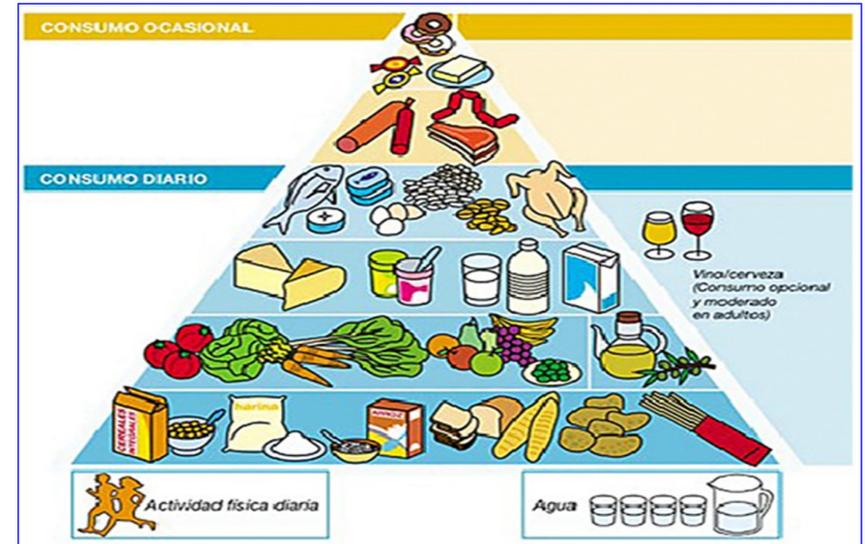
Una **alimentación adecuada** reduce el riesgo de padecer enfermedades que pueden aparecer con el envejecimiento, o controlar su progresión.

Una **dieta adecuada ha de complementarse** con:

- **Actividad física** (caminar, nadar, bicicleta, bailar...) que nos ayudará a potenciar la masa muscular, y evitará el anquilosamiento de las articulaciones.
- **Exposición solar**, para sintetizar la vitamina D.
- **Descansar las horas necesarias por la noche**, evitando dormir durante el día.
- **Extremar la higiene bucal** tras las comidas, usando colutorios con flúor. Si usa prótesis dental, ésta debe de ajustarle correctamente .
- **Hidratar bien la piel** para evitar la sequedad y las ulceraciones.
- **Leer** para prevenir el deterioro cognitivo, **evitar ver en exceso la TV**, mantener una **vida social activa, hablar** y **no se olvide de reír**, es una excelente terapia.



PIRÁMIDE DE ALIMENTOS



- Siga una **dieta variada y equilibrada** e ingiera la cantidad necesaria. No come mejor quien come más.
- **Modere el consumo de azúcar, sal y cubitos de caldo.**
- **Modere el consumo de fritos, precocinados y alimentos en conserva y enlatados.**
- **Consuma lácteos**, ya que los huesos se vuelven frágiles.
- **Evite el consumo de alcohol.**