

# Come sano y envejece mejor

## Come sano y envejece mejor

[imprimir](#)



Muchas personas mayores no siguen una dieta saludable. Algunas, porque **pierden el apetito**, otras porque no pueden ir a hacer la compra. También hay abuelos que tienen dificultad para masticar y por ello dejan de comer alimentos como la carne, el pan o ciertas frutas. Y a todo ello hay que sumarle que algunas enfermedades y medicamentos quitan el hambre. El problema es que si no se sigue una alimentación sana, las dolencias **pueden agravarse**. ¿Qué alimentos no pueden faltar en la vejez?

- **Frutas y verduras.** No pueden ser más sanas: aportan vitaminas y minerales y regulan el tránsito intestinal. Si son difíciles de masticar, tritúralas o consúmelas en forma de zumos, caldos o purés.

- **Pasta, pan, arroz y cereales.** Todos ellos aportan energía y son fáciles de digerir. Además, el pan y las galletas son ideales para picar entre horas. Si son alimentos demasiado duros, opta por versiones más blandas: panecillos de Viena, pan de molde, pasta bien cocida, arroz caldoso...
- **Carne y pescado.** Ayudan a tener unos músculos sanos y fuertes, pero a veces cuesta masticarlos. Se pueden convertir en puré o se pueden substituir por **huevos o derivados de la leche**, alimentos mucho más fáciles de digerir.
- **Azúcar.** Los expertos aseguran que a partir de los 70 años nos enamoramos del azúcar, así que ya no hay excusas: date un capricho de vez en cuando y prepara pasteles, flanes o chocolate. Si eres diabético debes controlarte. Para ello, utiliza edulcorantes como la estevia o la sacarina.
- **Grasas y aceite.** No te cortes y échale un chorrito de aceite de oliva a tus comidas. ¡Los médicos lo recomiendan! Eso sí, controla la ingesta de embutidos, bollería industrial y platos precocinados.
- **Bebidas.** Aunque no tengas sed, hay que beber unos **dos litros de agua al día**. Si te aburre el agua, prueba con los zumos de frutas, las infusiones o los caldos. ¡No te arrepentirás!

Etiquetas

[comer bien](#)

[dieta saludable](#)

[Nutrición](#)

[salud](#)

[vejez](#)

[vida sana](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

## Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar