

# Cómo Alimentarse y Mantenerse Activo Durante

*Toda La Vida*



**WIN**

*Weight-control Information Network*

# Índice

Introducción . . . . . 1

## **Nutrición**

¿Qué es un plan de alimentación  
saludable? . . . . . 2

Sugerencias para comer  
saludablemente . . . . . 3

Cómo planificar y preparar  
sus comidas . . . . . 6

Consulte con su proveedor de  
atención médica . . . . . 9

Precauciones con los alimentos . . . . . 10

¿Qué se considera un  
peso saludable? . . . . . 13

## **Actividad Física**

Consejos para realizar actividades  
físicas sin correr mayor peligro. . . . . 16

Cómo puede ser más activo . . . . . 18

Incorpore la actividad física a su día . . 23

**Recetas** . . . . . 26

Recursos . . . . . 30

## Introducción

Comer saludablemente y mantener una rutina de actividad física son clave para la buena salud a cualquier edad. Pueden ayudarle a disminuir su riesgo para la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades del corazón, el cáncer y otras enfermedades crónicas. También ayudan a evitar la depresión y a mantener su mente ágil. Este folleto ofrece sugerencias y fuentes de información para ayudar a las personas mayores de 65 años a comer bien y a mantenerse físicamente activas. Si usted tiene algún problema de salud o preocupación en especial, hable con su proveedor de atención médica para obtener consejos más específicos. Recuerde, nunca es demasiado tarde para hacer cambios saludables en su vida.



## ¿Qué es un plan de alimentación saludable?

Una de las mejores maneras de darle al cuerpo la nutrición que necesita es comiendo a diario una variedad de alimentos y bebidas con alto contenido nutritivo. Un plan de alimentación saludable incluye:

- Una variedad de frutas ya sean frescas, congeladas, enlatadas o secas, en lugar de jugos de fruta.
- Vegetales de color verde oscuro como la espinaca u otras verduras, vegetales anaranjados como la zanahoria, además de diferentes tipos de alverjas y frijoles.
- Alimentos con un alto contenido de calcio como la leche o el yogur descremado (“*fat free*”) o semidescremado (“*low fat*”). (Si usted no tolera la leche, escoja alimentos lácteos sin lactosa o bebidas o alimentos enriquecidos con calcio).
- Productos de granos integrales como panes, cereales, galletas, arroz y pasta.



- Carnes magras, pollo y otras aves de corral, frijoles, huevos, nueces y semillas.

También debe escoger y preparar alimentos bajos en grasas saturadas, en ácidos grasos *trans* (“*trans fats*”), colesterol, sal (sodio) y azúcares agregados.

\*Para más información sobre el consumo diario recomendado para los diferentes grupos de alimentos, visite [www.usda.gov](http://www.usda.gov).

## Sugerencias para comer saludablemente

Siga estas sugerencias para mantenerse en su plan de alimentación saludable:

- No deje de desayunar, almorzar y cenar. Si se salta alguna de las comidas, es posible que su metabolismo se haga más lento o que en la próxima comida usted coma alimentos con un nivel más alto de calorías y grasas.
- Reduzca la cantidad de grasa y calorías en sus comidas eligiendo carnes magras, pescado, pechuga de pavo o pollo sin pellejo. Al envejecer, su cuerpo necesita menos calorías, especialmente si no hace mucha actividad física.



- Sírvase todos los días tres porciones de leche, yogur o queso descremados o semidescremados enriquecidos con vitamina D. Los productos derivados de la leche tienen un alto contenido de calcio y vitamina D y ayudan a mantener los huesos sanos al envejecer. Si tiene dificultad para digerir los productos lácteos o si no le gustan, pruebe los productos con un nivel reducido de lactosa o a base de soya o tofu. También puede preguntarle a su proveedor de atención médica si debe tomar un suplemento de calcio y vitamina D.
- Mantenga a la mano refrigerios con alto contenido nutritivo como los albaricoques secos, las galletas de granos integrales, el queso semidescremado y las sopas bajas en sodio. Sólo coma porciones pequeñas de los albaricoques secos y de otros alimentos con muchas calorías. Limite las veces que coma alimentos altos en grasa o en azúcar,



como las tortas, caramelos, papas fritas y bebidas gaseosas o sodas.

- Tome muchos líquidos. Al envejecer, puede aumentar su necesidad de tomar líquidos. Es importante acordarse de tomar líquidos a lo largo del día para asegurarse de que no se deshidrate.
- Reduzca la cantidad de sal que usa a menos de 2.300 mg de sodio por día (alrededor de 1 cucharadita de sal). Compre productos que sean bajos en sodio (*“low sodium”*). Escoja y prepare alimentos con poca sal.

Consulte con su proveedor de atención médica para ver si la cantidad de vitamina B12 que usted consume es la adecuada. Es posible que las personas mayores de 50 años absorban menos vitamina B12 presente en forma natural. Para obtener suficiente vitamina B12, trate de comer alimentos enriquecidos como los cereales.



## Cómo planificar y preparar sus comidas

Es más fácil comer saludable si planifica sus comidas y las hace más agradables. Pruebe las siguientes sugerencias:

- Haga las compras con un amigo. No sólo que es más agradable, sino que hasta puede ahorrar dinero si comparte las cosas que usted necesita en menos cantidad, como una bolsa de papas o una col. Un amigo o pariente también puede ayudarle a cargar las bolsas pesadas.
- Cocine con anterioridad y divida la comida en porciones, congelándolas para usarlas los días que no tenga ganas de cocinar.
- Mantenga a la mano frutas, vegetales y frijoles congelados o enlatados para agregarlos rápidamente a las comidas, haciéndolas más saludables. Enjuague los vegetales y los frijoles enlatados en agua fría para reducir el contenido de sal. Escoja las frutas que vienen enlatadas en jugo o en un almíbar ligero (*“lite”*).



- Pruebe recetas nuevas o use hierbas y especias diferentes para despertar su interés en la cocina. Haga de la hora de la comida un momento especial; ponga la mesa con un mantel bonito y quizás un arreglo floral.
- Si está preocupado por el dinero, trate de comprar alimentos más económicos y que le llenen más, como las pastas y arroces integrales, los frijoles secos y los vegetales congelados. Use cupones y busque las ofertas.
- Coma regularmente con alguien cuya compañía le agrade.

Si tiene dificultad cocinando o comprando la comida, averigüe sobre algún programa en su comunidad que prepare y entregue comidas, los llamados “*Meals on Wheels*”. Para información sobre el programa más cercano a usted, llame gratuitamente al 1-800-677-1116 a “*Eldercare Locator*”, un servicio gubernamental que ayuda a las personas mayores a localizar servicios en su comunidad.



## Consulte con su proveedor de atención médica

Si usted tiene algún problema que le impide comer bien, como dificultad para masticar o falta de apetito, consúltele a su proveedor de atención médica o a un dietista certificado. Ellos le pueden aconsejar un plan específico de alimentación saludable. Consúltele a su dentista sobre el cuidado y la limpieza de sus dientes o dentadura y de sus encías.

La muerte de un ser querido o tener que mudarse del hogar donde ha vivido por muchos años pueden afectar su apetito. Hable con su proveedor de atención médica si hay acontecimientos en su vida que le están afectando y no le dejan comer bien.

Pregúntele a su proveedor de atención médica si usted debería tomar multivitaminas o suplementos minerales a diario. No se ha comprobado que exista una pastilla que prevenga el envejecimiento o mejore la memoria. Sin embargo, las pastillas multivitamínicas de dosis diarias (“one-a-day”), pueden

ayudarle a obtener los nutrientes que su cuerpo necesita todos los días.

## Precauciones con los alimentos

El lavado, la preparación y el guardado correcto de los alimentos son pasos importantes que debe seguir para evitar enfermarse. Tome en cuenta estos consejos al preparar o guardar los alimentos en su casa.

- Lávese bien las manos con agua y jabón, frotándoselas enérgicamente por 20 segundos, antes y después de preparar las comidas, especialmente si ha tocado carne, pollo, huevo, pescado o mariscos crudos. Después, enjuáguese las manos bajo el grifo con agua tibia, secándoselas por completo con una toalla de papel limpia.
- Limpie todas las superficies que vayan a tener contacto con los alimentos que usted va a preparar o comer.
- Lave bien todas las frutas y vegetales. Esto incluye el quitar y descartar las hojas exteriores, lavando los productos

bajo el grifo de agua potable antes de cocinarlos o comerlos. Utilice un cepillo de vegetales limpio o las manos limpias para fregar las frutas o vegetales, y séquelos usando una toalla de papel limpia.

- Evite la contaminación transferida, es decir, que un alimento contamine a otro. Mantenga las comidas crudas, las cocinadas y las que se compran listas para comer, siempre separadas las unas de las otras, incluyendo al momento de comprarlas, de prepararlas y de guardarlas.
- No lave ni enjuague ningún tipo de carne cruda ya que esto puede resultar en una contaminación transferida.
- Congele o refrigere los alimentos que se puedan dañar lo más pronto posible. La temperatura de su refrigerador debe mantenerse en 4.5°C/40°F y el congelador en -18°C/0°F.
- Cocine las carnes y los huevos hasta que alcancen una temperatura interna segura. Siempre existe la posibilidad

que los alimentos poco cocinados, como la carne, huevos o productos derivados del huevo, presenten un riesgo. La mejor manera de saber si los platos con carnes o huevos han sido cocinados a la temperatura adecuada es usando un termómetro de alimentos. Las temperaturas mínimas internas para los alimentos son las siguientes:

- Pollo o pavo entero: 82°C/180°F
- Pechuga de pollo: 77°C/170°F
- Relleno, carne de pollo molida o las sobras recalentadas: 74°C/165°F
- Carnes rojas incluyendo la de cerdo (cocidas a término medio), platillos con huevo y carne molida: 71°C/160°F
- Bistec (filete de carne), asado de res, ternera o cordero (cocidos a término medio rojo o semicrudo): 63°C/145°F
- Para mantener calientes las comidas ya cocinadas antes de servir las: 60°C/140°F.

## ¿Qué se considera un peso saludable?

Mantenerse en un peso saludable puede reducir el riesgo de que desarrolle muchas enfermedades crónicas. También le puede ayudar a mantenerse ágil física y mentalmente.

### Riesgos a la salud causados por un peso demasiado bajo

- Mala memoria
- Inmunidad reducida (lo que hace difícil que su cuerpo combata las enfermedades)
- Osteoporosis (pérdida de densidad en los huesos)
- Fuerza muscular disminuida
- Hipotermia (temperatura corporal baja).

Si usted pesa muy poco, es posible que no esté recibiendo suficientes nutrientes. Hable con su proveedor de atención médica sobre la mejor manera de aumentar de peso y mantenerse saludable.

Si usted pesa muy poco, demasiado o si está obeso, corre el riesgo de desarrollar ciertos problemas de salud. Pregúntele a su proveedor de atención médica cuánto debería pesar. Si usted aumenta o pierde peso y no sabe por qué, su proveedor de atención médica puede decirle si esto es o no un cambio saludable para usted.



## Riesgos a la salud causados por el sobrepeso y la obesidad

- Diabetes tipo 2
- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Enfermedades cardíacas y apoplejía
- Algunos tipos de cáncer
- Enfermedades de la vesícula biliar.

Si usted ya padece de alguna de estas enfermedades, pregúntele a su proveedor de atención médica si una pérdida modesta de peso (**entre el 5 y el 10 por ciento de su peso corporal**) podría ayudarle a sentirse mejor o a necesitar menos medicación. Por ejemplo, si usted pesa 150 libras y pierde de 7.5 a 15 libras, eso sería igual a perder entre el 5 y el 10 por ciento de su peso corporal.\*

No trate de perder peso sin antes consultar con su proveedor de atención médica.

\*Fuente: Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (1998). *Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults*. Publicación del NIH No. 98-4083. Disponible en [www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/ob\\_gdlns.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/ob_gdlns.htm).

## Consejos para realizar actividades físicas sin correr mayor peligro

La actividad física es buena para la salud a cualquier edad. La mayoría de los adultos no necesitan consultar con su proveedor de atención médica antes de comenzar un programa de actividad física de intensidad moderada como caminar. Sin embargo, los hombres mayores de 40 años de edad y las mujeres mayores de 50, que planean un programa vigoroso o que tienen alguna enfermedad crónica o factores de riesgo para una enfermedad crónica, deben consultar con su médico para diseñar un programa de actividad física que sea seguro y eficaz.



Aun cuando usted nunca haya sido muy activo, si comienza ahora una rutina de actividad física, puede mejorar su fuerza, resistencia y flexibilidad. Esto puede ayudarle a vivir independiente por más tiempo y a reducir sus posibilidades de desarrollar la diabetes tipo 2, las enfermedades cardíacas y el cáncer del

colon. No importa la actividad que usted elija, siga los siguientes consejos para su protección:

- Pregúntele a su proveedor de atención médica cómo puede aumentar la cantidad de actividad física que usted realiza sin correr peligro.
- Tome suficiente tiempo para calentarse, enfriarse y estirarse, antes y después de su rutina de ejercicios.
- Si siente dolor, pare lo que está haciendo.
- Tome muchos líquidos.
- Si realiza sus ejercicios al aire libre, use ropa ligera en el verano y póngase varias capas de ropa en el invierno.
- Póngase bloqueador solar, lentes de sol y un sombrero para protegerse del sol.
- Use zapatos que le queden bien y que sean adecuados para la actividad que va a realizar.



## Cómo puede ser más activo

Para comenzar, seleccione una actividad que le guste. Empiece con metas pequeñas y específicas como “caminaré 10 minutos tres veces esta semana”. Poco a poco, aumente el tiempo y las veces a la semana que hace alguna actividad física.

Obtendrá mayor beneficio de una combinación de actividades aeróbicas con ejercicios de fortalecimiento, equilibrio y flexibilidad. Poco a poco, llegue a 30 minutos o más de actividad física de



### Entre las actividades físicas de intensidad moderada se encuentran:

- Caminar
- Nadar
- Trabajar en la casa o jardinería
- Jugar activamente con los niños.

intensidad moderada la mayoría de los días de la semana. Cada día, intente aumentar la cantidad de tiempo que hace ejercicio. También debe tratar de hacer ejercicios de equilibrio y flexibilidad todos los días. Esto puede reducir el peligro de lastimarse cuando haga ejercicios de estiramiento o de calentamiento. Trate de hacer los ejercicios de fortalecimiento unas 2 ó 3 veces por semana.



## Entre los ejercicios de fortalecimiento se encuentran:

- Levantar pesas
- Tareas del hogar o del jardín en las que tenga que hacer un poco de esfuerzo
- Empujar la cortadora de césped.

## ***La actividad física de intensidad moderada realizada regularmente puede ayudarle a:***

- Perder o mantener su peso al quemar calorías
- Mantener sus articulaciones funcionando bien y reducir el dolor artrítico
- Aumentar su energía
- Hacer amistades nuevas al tomar una clase o formar parte de un grupo para caminar.

## **Entre los ejercicios de equilibrio se encuentran:**

- Caminar en línea recta con un pie delante del otro
- Pararse en un solo pie
- Levantarse y sentarse en una silla sin usar las manos
- Pararse de puntillas varias veces mientras se apoya en una silla estable o en el mostrador de la cocina.



***Los ejercicios de fortalecimiento realizados regularmente pueden ayudarle a:***

- Mantener sus músculos y huesos fuertes al envejecer
- Aumentar su fuerza e independencia
- Reducir la necesidad de usar bastón
- Disminuir el riesgo de fracturas de huesos y otras lesiones, y a recuperarse más rápido si se lesiona.

## ***Los ejercicios de equilibrio realizados regularmente pueden ayudarle a:***

- Mantenerse estable cuando está de pie
- Evitar caídas.

## ***Los ejercicios de flexibilidad realizados regularmente pueden ayudarle a:***

- Conservar el movimiento de sus músculos y articulaciones
- Evitar la rigidez al envejecer
- Reducir su nivel de estrés.

### **Entre los ejercicios de flexibilidad se encuentran:**

- Estiramientos
- Yoga.

Hay muchas actividades que le ofrecen más de un beneficio. Por ejemplo, el yoga combina el equilibrio, la flexibilidad y el fortalecimiento. No es necesario hacer cuatro actividades diferentes cada semana. Escoja la que le guste y

aumente otras según le vayan haciendo falta. Recuerde que cualquier cantidad de actividad física que haga es mejor que no hacer nada.

## Incorpore la actividad física a su día

Hay muchas maneras de ser activo sin tener que dedicar un tiempo especial para “los ejercicios”. Las sugerencias a continuación le pueden ayudar a añadir más actividades físicas a su vida diaria:

- Tome caminatas cortas durante el día. Trate de caminar 10 minutos antes del desayuno, a la hora del almuerzo y después de la cena.
- Vaya en bicicleta a visitar a un amigo que viva cerca.
- Limpie su casa o garaje, o lave su auto.



## Cuídese

Debido a la pérdida de seres queridos, problemas de salud, dificultades para pagar las cuentas u otras razones, muchas personas mayores se sienten solas, tristes o estresadas en su vida diaria. Estos tipos de sentimientos pueden hacer que se sienta sin energía, sin ganas de hacer nada, sin apetito o con demasiada hambre. Si usted se cuida podrá manejar mejor sus sentimientos, aumentar su nivel de energía y mejorar sus hábitos alimenticios así como su salud en general. A continuación le ofrecemos algunas ideas para sentirse mejor:

- Duerma lo suficiente.
- Manténgase en contacto con su familia y amigos.
- Únase a un grupo de caminata o algún otro tipo de grupo social.
- Rodéese de personas cuya compañía disfruta.
- Trabaje de voluntario o participe con algún grupo en su comunidad.

- Consiga un empleo de medio tiempo en un lugar donde usted disfrutaría trabajar unas horas a la semana.
- Vea una película chistosa y ríase.
- Busque un pasatiempo como jugar cartas, jardinería, bailar o cocinar.

Recuerde, nunca es demasiado tarde para mejorar su plan de alimentación, hacer más actividad física y cuidarse mejor para tener una vida más saludable.





## Pozole a la mexicana

*Solamente se necesita una pequeña cantidad de aceite para saltear la carne.*

2 libras de carne sin grasa, cortada en cubos (se puede sustituir la carne con pechuga de pollo sin pellejo y deshuesada, cortada en cubos)

1 cucharada de aceite de oliva

1 cebolla grande picada

1 diente de ajo, picado finamente

$\frac{1}{4}$  cucharadita de sal

$\frac{1}{8}$  cucharadita de pimienta

$\frac{1}{4}$  de taza de cilantro

1 lata de tomates cocidos (15 onzas)

2 onzas de pasta de tomate

1 lata grande de mote o maíz blanco (1 lb. 13 onzas)

## Preparación

1. En una olla grande, caliente el aceite y saltee la carne.
2. Añada la cebolla, ajo, sal, pimienta, cilantro y suficiente agua para cubrir la carne. Cubra la olla y cocine a fuego lento hasta que la carne esté blanda.
3. Agregue los tomates y la pasta de tomate y continúe cocinando otros 20 minutos.
4. Añada el maíz blanco y continúe cocinando a fuego lento otros 15 minutos, revolviendo ocasionalmente. Si está muy espeso, puede añadir un poco de agua hasta obtener la consistencia deseada.

Rinde: 10 raciones

Tamaño de la ración: 1 taza

Cada ración provee: 253 calorías, 10 g de grasa total, 3 g de grasa saturada, 52 mg de colesterol, 425 mg de sodio, 28 mg de calcio y 3 mg de hierro.

Fuente: Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre y la Oficina de Investigaciones de la Salud de las Minorías, de los Institutos Nacionales de la Salud. “*Stay Young at Heart Recipe Collection*”. Disponible en [www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/syah](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/syah).

## Sopa de vegetales

*Una sopa de vegetales clásica hecha en casa y libre de colesterol. Uno de los platillos más saludables que usted encontrará.*

¼ taza de aceite de oliva

1 diente de ajo machacado o ⅛ de cucharadita de ajo en polvo

1⅓ tazas de cebollas picadas

1½ tazas de apios picados con sus hojas

1 lata de pasta de tomate (6 onzas)

1 cucharada de perejil fresco picado

1 taza de zanahorias frescas o congeladas, cortadas en rodajas

4¾ tazas de col o repollo cortado

1 lata de tomates, cortados (1 libra)

1 taza de frijoles rojos enlatados, sin el líquido y enjuagados en agua

1½ tazas de alverjas congeladas

1½ tazas de habichuelas, frescas o congeladas

1 pizca de ají o salsa picante

11 tazas de agua

2 tazas de tallarines sin cocinar, cortados en pedazos

## Preparación

1. Caliente el aceite en una olla grande (de 4 litros).
2. Añada el ajo, la cebolla y el apio y saltéelos por unos 5 minutos.
3. Añada todos los demás ingredientes, menos los tallarines, y revuélvalos hasta que queden bien mezclados.
4. Cuando hierva, baje el fuego, cubra la olla y cocine por 45 minutos o hasta que los vegetales estén blandos.
5. Añada los tallarines sin cocinar y espere de 2 a 3 minutos.

Rinde: 16 raciones

Tamaño de la ración: 1 taza

Cada ración provee: 153 calorías, 4 g de grasa total, menos de 1 g de grasa saturada, 0 mg de colesterol y 191 mg de sodio.

Fuente: Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre y la Oficina de Investigaciones de la Salud de las Minorías, de los Institutos Nacionales de la Salud. “*Stay Young at Heart Recipe Collection*”. Disponible en [www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/syah](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/syah).



## Recursos

**AARP\* (anteriormente conocida  
como la Asociación Americana para  
las Personas Retiradas)**

Teléfono: 1-888-687-2277

(1-888-OUR-AARP)

[www.aarp.org](http://www.aarp.org)



## **Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos**

(U.S. Food and Drug Administration)

Teléfono: 1-888-463-6332

(1-888-INFO-FDA)

[www.fda.gov/oc/Spanish/](http://www.fda.gov/oc/Spanish/)



## **Administración de la Vejez**

(Administration on Aging)

Teléfono: 1-800-677-1116

[www.aoa.gov](http://www.aoa.gov)

## **Agencia para la Investigación y Calidad de los Cuidados de Salud (AHRQ\*)**

(Agency for Healthcare Research and Quality)

Teléfono: 301-427-1364

[www.ahrq.gov/consumer/espanoix.htm](http://www.ahrq.gov/consumer/espanoix.htm)

## **Asociación Dietética Americana**

(American Dietetic Association)

Teléfono: 1-800-366-1655

[www.eatright.org/Public/](http://www.eatright.org/Public/)



## **Centro de Información de Alimentos y Nutrición**

### **Departamento de Agricultura de los Estados Unidos**

(Food and Nutrition Information Center  
U.S. Department of Agriculture)

Teléfono: 301-504-5719

[www.nal.usda.gov/fnic](http://www.nal.usda.gov/fnic)

## **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades**

(Centers for Disease Control and  
Prevention)

Teléfono: 1-800-232-4636

(1-800-CDC-INFO)

[www.cdc.gov/spanish](http://www.cdc.gov/spanish)

## **Consejo Presidencial de Aptitud Física**

(President's Council on Physical Fitness)

Teléfono: 202-690-9000

[www.fitness.gov](http://www.fitness.gov)

## **Departamento de Agricultura de los Estados Unidos**

(U.S. Department of Agriculture)

Teléfono: 1-888-674-6854

(1-888-MPHotline)

[www.usda.gov/wps/portal/en\\_espanol](http://www.usda.gov/wps/portal/en_espanol)

## **Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre**

(National Heart, Lung, and Blood Institute)

Teléfono: 1-800-575-9355

[www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)

## **Instituto Nacional sobre el Envejecimiento**

(National Institute on Aging)

Teléfono: 1-800-222-2225

[www.nia.nih.gov](http://www.nia.nih.gov)



## **MiPirámide**

Departamento de Agricultura de los  
Estados Unidos

(MyPyramid.gov)

U.S. Department of Agriculture)

[www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)

## **Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud**

(Office of Disease Prevention and  
Health Promotion)

*2008 Physical Activity Guidelines for  
Americans*

[www.health.gov/PAGuidelines/](http://www.health.gov/PAGuidelines/)

## **Red de Información para el Control de Peso (WIN\*), Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK\*)**

(Weight-control Information Network,  
National Institute of Diabetes and Digestive  
and Kidney Diseases)

*Caminar... Un paso en la dirección correcta*

[www.win.niddk.nih.gov/publications/  
caminar.htm](http://www.win.niddk.nih.gov/publications/caminar.htm)

## **Sociedad Americana sobre el Envejecimiento**

(American Society on Aging)

Teléfono: 1-800-537-9728

[www.asaging.org](http://www.asaging.org)

\*La mayoría de las siglas que se utilizan en este documento corresponden a las siglas del nombre en inglés del instituto, agencia o departamento. Éstas son las siglas con las que comúnmente se conoce a dicha entidad.



## **Weight-control Information Network**

(Red de Información para el Control de Peso)

1 WIN Way

Bethesda, MD 20892–3665

Teléfono: 202–828–1025

Línea telefónica gratuita: 1–877–946–4627

Fax: 202–828–1028

Dirección electrónica: [win@info.niddk.nih.gov](mailto:win@info.niddk.nih.gov)

[www.win.niddk.nih.gov](http://www.win.niddk.nih.gov)

La Red de Información para el Control de Peso (WIN\*) es un servicio del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK\*), que forma parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH\*). Es la entidad principal encargada de la investigación biomédica sobre nutrición y obesidad dentro del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Conforme a la autorización del Congreso (Ley Pública 103–43), WIN proporciona al público en general, a profesionales de la salud, a medios de comunicación y al Congreso con información actualizada

con base científica sobre el control de peso, la obesidad, la actividad física y asuntos nutricionales. WIN responde a pedidos de información, desarrolla y distribuye publicaciones, y trabaja de cerca con organizaciones profesionales o de pacientes al igual que con agencias gubernamentales para coordinar los recursos sobre el control de peso y asuntos relacionados.

Las publicaciones producidas por WIN son cuidadosamente revisadas por científicos del NIDDK y expertos externos. Esta publicación también fue revisada por Marlene Orantes, Coordinadora de Educación sobre la Salud y de Alcance Comunitario y Julián Martínez, Educador de la Salud, ambos de la Clínica del Pueblo en Washington DC.

Esta publicación no tiene derechos de autor. WIN anima al público a que reproduzca y distribuya este material.

# Cómo Alimentarse y Mantenerse Activo Durante Toda *La Vida*



## Para Personas Mayores

- Escoja productos de granos integrales como panes, cereales, galletas, arroz o pasta.**
- Coma alimentos con un alto contenido de calcio como la leche o el yogur descremado o semidescremado. Si usted no tolera la leche, escoja alimentos lácteos sin lactosa o bebidas o alimentos enriquecidos con calcio.**
- Seleccione vegetales de color verde oscuro como la espinaca u otras verduras, vegetales anaranjados como la zanahoria además de diferentes tipos de alverjas y frijoles.**
- Coma una variedad de frutas ya sean frescas, congeladas, enlatadas o secas, en lugar de jugos de fruta.**
- Tome muchos líquidos. Al envejecer, puede aumentar su necesidad de tomar líquido. Es importante acordarse de tomar líquidos a lo largo del día para asegurarse de que no se deshidrate.**
- Pregúntele a su proveedor de atención médica cómo puede aumentar la cantidad de actividad física que usted está haciendo sin correr peligro.**
- Añada la actividad física a su vida diaria. Por ejemplo, tome caminatas cortas durante el día. No es necesario tener un programa formal de actividad física para mejorar su salud y mantenerse activo.**
- Duerma lo suficiente.**
- Manténgase en contacto con su familia, amigos y comunidad.**
- Busque un pasatiempo nuevo como jugar cartas, jardinería, bailar o cocinar.**

# Cómo Alimentarse y Mantenerse Activo Durante Toda *La Vida*



## Healthy Eating & Physical Activity Across Your Lifespan

- ❑ **Select whole-grain breads, cereals, crackers, rice, and pasta.**
- ❑ **Eat calcium-rich foods such as low-fat or fat-free milk or yogurt. If you do not or cannot drink milk, choose lactose-free milk products or calcium-fortified foods and drinks.**
- ❑ **Eat dark green and orange vegetables such as spinach, other leafy greens, and carrots, as well as different types of beans and peas.**
- ❑ **Choose a variety of fruits—whether fresh, frozen, canned, or dried—rather than fruit juice.**
- ❑ **Drink plenty of fluids. As you age, your need for fluids may increase. It is important to remember to drink fluids throughout the day to ensure that you do not become dehydrated.**
- ❑ **Ask your health care provider about ways you can safely increase the amount of physical activity you do now.**
- ❑ **Fit physical activity into your everyday life. For example, take short walks throughout your day. You do not have to have a formal physical activity program to improve your health and stay active.**
- ❑ **Get enough sleep.**
- ❑ **Stay connected with family, friends, and community.**
- ❑ **Take up a hobby such as playing cards, gardening, cooking, or dancing.**



U.S. Department of  
Health and Human Services  
National Institutes of Health

**NIDDK** | NATIONAL INSTITUTE OF  
DIABETES AND DIGESTIVE  
AND KIDNEY DISEASES

NIH Publicación Número 09-4993S

Reimpresión en junio 2009