

## 10 consejos para alimentarse bien a partir de los 65 años



- 1 Come de todo y a menudo, pero menos cantidad.**  
Realiza 5-6 comidas al día, en horarios regulares, para tener digestiones mejores y controlar los niveles de azúcar y grasa en sangre.
- 2 Apuesta por la dieta mediterránea.**  
Es una dieta muy saludable, que incluye pan, frutas y verduras, legumbres, lácteos y pescado, y poca carne. Sigue tomando los alimentos que has comido toda la vida, aunque con moderación.
- 3 Cocina de manera saludable, pero sabrosa.**  
Para que los alimentos resulten más apetecibles, se pueden condimentar con especias, hierbas aromáticas, vinagres, limón, ajo, puerro o cebolla. En cuanto a técnicas culinarias prueba con el horno, escalfado, rehogado, vapor, plancha o cocido. Evita las salsas y no abuses de la sal.
- 4 Elige bien las grasas.**  
Evita las frituras, carnes y postres grasos y cocina siempre que puedas con aceite de oliva, ya que ayuda a controlar el colesterol, a regular el tránsito intestinal y posee propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.
- 5 No abuses de los alimentos ya preparados.**  
Aunque constituyan un recurso cómodo y rápido, mejor limita las comidas precocinadas, fiambres, conservas, salsas comerciales y bollería industrial por su elevado contenido en grasas, azúcares y sal.
- 6 Bebe mucha agua.**  
Puesto que las personas mayores pueden perder la sensación de sed, deben hacer un esfuerzo mayor por beber agua: dos litros diarios u ocho vasos, que también pueden ser caldos, zumos o infusiones. Pero no abuses del café, el té y bebidas azucaradas.
- 7 Como mucho, un vasito de vino.**  
El alcohol no es aconsejable tampoco en esta etapa de la vida, pero si no existe contraindicación médica, pueden acompañarse las comidas con un poquito de vino o cerveza.
- 8 Evita el tabaco.**  
Esta medida mejora la salud a cualquier edad, pero es especialmente importante después de los 65 años, cuando las vías respiratorias son especialmente vulnerables y el sistema cardiovascular empieza a deteriorarse.
- 9 Reduce el uso de laxantes todo lo posible.**  
En lugar de recurrir a estos medicamentos, ingiere abundantes alimentos ricos en fibra, bebe mucha agua y no esperes para ir al baño cuando surja la necesidad. Instalar barandillas en el aseo para apoyarse mejor puede facilitar las cosas.
- 10 Mantente activo a diario.**  
30 minutos diarios de ejercicio son la mejor receta para controlar el peso, la calidad de los huesos y la fuerza muscular y del corazón.