

Tabla de recomendaciones generales de alimentación para personas mayores

Consumo de sal (Sal de mesa, botanas, alimentos procesados, etc.)	Consumo de azúcares (Jugos industrializados, refrescos, endulzantes, etc.)	Consumo de grasas (Frito, capeado, empanizado, antojitos)	Consumo de verduras y frutas (Jugos)	Consumo de cereales y tubérculos (Pan, tortilla, arroz, pasta, papa, camote, etc.)	Consumo de alimentos con proteína (Derivados de carne, huevo, lácteos, leguminosas/legumbres)	Consumo de agua (Agua simple, té sin azúcar, etc.)
0-1 porción/día	0-1 porción/día	4 porción/día	5 porción/día	6-8 porción/día	5-7 porciones/día	3-8 vasos/día
Alto: > 1 porción (5 g)	Alto: > 1 porción	Aceites, mayonesas, etc. Recomendado: 3 porciones Alto: > 4 porciones Semillas (nuez, almendra, cacahuate, etc. y aguacate) Recomendado: 1 porción Alto: > 4 porciones	Verduras Recomendado: 3 porciones Bajo: < 3 porciones Frutas Recomendado: 2 porciones Alto: > 2 porciones	Alto: > 8 porciones	Lácteos y sus derivados Recomendado: 2 porciones Bajo: > 1 porción Huevos y derivados de carnes Recomendado: 2-3 porciones Alto: > 3 porciones Leguminosas / legumbres Recomendado: 1-2 porciones	Bajo: < 3 vasos (750 ml a 2 L)

Referencias:

• Tomado de: Bonvecchio-Arenas A, et al. Guías alimentarias y de actividad física en el contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana. Academia Nacional de Medicina de México. Colección de Aniversario. Intersistemas, SA de CV. México. 2015. p. 58, p. 65 y 66, p 69, p. 92.



Este material está registrado bajo licencia *Creative Commons Internacional*, con permiso para reproducirlo, publicarlo, descargarlo y/o distribuirlo en su totalidad únicamente con fines educativos y/o asistenciales sin ánimo de lucro, siempre que se cite como fuente al Instituto Nacional de Geriátría.

