



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL  
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

## II. Nutrición

Alimentación correcta ..... 67  
 Prevención de desnutrición, sobrepeso y obesidad..... 78

## II. Nutrición

### Alimentación correcta



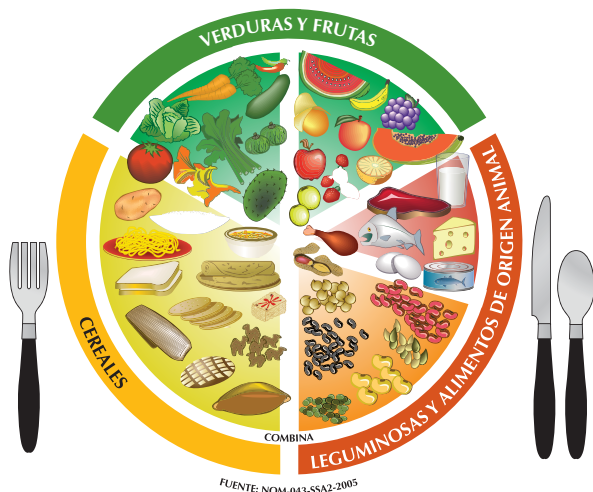
La alimentación y la actividad física son factores importantes para mantener la salud. Cuando se come de manera inadecuada el organismo se deteriora y aparecen enfermedades como desnutrición, sobrepeso, obesidad, diabetes, presión alta, osteoporosis, infartos, embolias, algunos tipos de cáncer o incluso trastornos neurológicos. Por eso una alimentación correcta es importante para mantenerse sano y activo.

El adulto mayor puede tener deficiencia de sustancias nutritivas como el calcio, ácido fólico, hierro y tiamina, entre otras, ya sea por una mala alimentación, enfermedades, complicaciones y cambios propios del envejecimiento, por lo que se debe asegurar el consumo de todos los grupos de alimentos en las tres comidas principales del día.

## Plato del Bien Comer

El Plato del Bien Comer es una representación gráfica de los grupos de alimentos que deben formar parte de una alimentación correcta.

### El Plato del Bien Comer



### Consta de tres grupos de alimentos:

- **Verduras y frutas.** Principal fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra dietética
- **Cereales.** Principal fuente de hidratos de carbono
- **Leguminosas y Alimentos de Origen Animal.** Principal fuente de proteínas

**Nota.** Las grasas, azúcares y sal no forman parte del **Plato del Bien Comer**, debido a que su abuso es perjudicial para la salud. Aproveche los que contienen los alimentos en su forma natural.

### Recomendaciones para una Alimentación Correcta:

- Realice tres comidas completas al día en horarios regulares, incluya un pequeño refrigerio saludable a media mañana y a media tarde
- Consuma al menos un alimento de cada grupo, en cada una de las tres comidas principales al día
- Seleccione alimentos naturales ;No industrializados!
- Coma verduras y frutas frescas de temporada, en cada una de las comidas principales o como refrigerio, dando variedad y color
- Escoja cereales de grano entero y sus derivados integrales de preferencia sin azúcar ni grasa adicionadas. Combínelos con leguminosas, lo cual mejorará la calidad de sus proteínas
- Consuma cantidades moderadas de alimentos de origen animal de preferencia el pescado, aves como pavo y pollo sin piel y carne magra, asadas, horneadas, cocidas o en salsa, así prepárelos
- Favorezca el consumo de quesos bajos en grasa como tipo panela, requesón o cottage
- Ingiera leche descremada o deslactosada en caso de intolerancia a la lactosa
- Dé diversidad a su alimentación intercambiando alimentos al interior de cada grupo
- Evite pizza, hot-dogs, frituras, tortas gigantes, hamburguesas, donas, churros, pan dulce, pasteles, mantequilla, margarina, crema, mayonesa, tocino, azúcares, postres, golosinas, refrescos, jugos industrializados, entre otros. Por su elevado contenido en grasas, azúcares y kilocalorías
- Limite el consumo de grasas y azúcares

- Evite el consumo excesivo de sal. Utilice hiervas y especias para darle sabor a sus alimentos
- Beba de 6 a 8 vasos de agua simple potable diariamente
- Prepare sus alimentos y bebidas con higiene, lave sus manos antes de cada comida y evite comer alimentos en lugares con poca higiene o expuestos al aire libre
- Si tiene problemas para masticar, prefiera alimentos suaves o si es necesario en forma de papillas, purés, licuados, carnes molidas, deshebradas o picadas, consulte a su Nutricionista Dietista

**¡Incluya alimentos de todos los grupos!**

**Grupos de alimentos y ejemplos de equivalencia por ración**

Grupo de alimento	Ejemplos	Equivalente a una ración
Verduras	Lechuga o germen de alfalfa	3 tazas
	Espinaca o acelga cruda	2 tazas
	Berros, col, flor de calabaza o nopal	1 taza
	Brócoli, calabaza, chayote o zanahoria	½ taza
	Alcachofa, jitomate bola o pimiento	1 pieza
	Jugo natural de verdura	½ taza
Frutas	Frambuesa, melón, papaya, sandía o uva	1 taza
	Ciruela, durazno prisco, guayaba o lima	3 piezas
	Durazno amarillo, higo, naranja o tuna	2 piezas
	Mandarina reina, mango manila o manzana	1 pieza
	Mango petacón, plátano tabasco o pera	½ pieza
	Jugo natural de fruta	½ taza

Cereales	Palomitas naturales sin grasa	2 ½ tazas
	Arroz cocido o avena cruda	1/3 taza
	Amaranto tostado	1/4 taza
	Sopa de pasta, elote o cereal sin azúcar	½ taza
	Pan dulce o pan blanco	1/3 pieza
	Papa o tortilla de harina	½ pieza
	Tortillas de maíz o pan de caja	1 pieza
	Galletas Marías	5 piezas
Leguminosas	Frijol, haba, lenteja, alubia o garbanzo	½ taza
Leche	Entera, semidescremada o descremada	1 taza de 240 ml
	Yogurt natural o leche de soya	1 taza
	Yogurt bajo en grasa	¾ taza
Alimentos de origen animal	Pescado, pollo, pulpa de res o queso	30 gramos
	Clara de huevo	2 piezas
	Huevo entero	1 pieza
	Jamón de pechuga de pavo	2 rebanadas delgadas
Grasas	Aceites en general, mantequilla o crema	1 cucharada cafetera
Azúcares	Azúcar, miel, piloncillo, mermelada o cajeta	1 cucharada sopera



*Sistema Mexicano de Equivalentes. 3ª edición, 2008*

### Ejemplos de Alimentación Correcta para Adultos Mayores con actividad física moderada

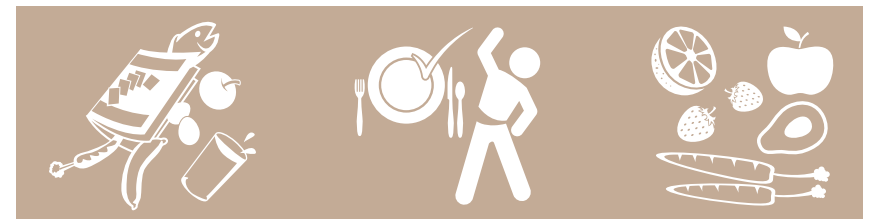
(1800 kilocalorías)

Tiempo de comida	Menú 1	Menú 2
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Café con leche descremada, 1 taza</li> <li>▪ Pollo en salsa roja con nopalitos, 1 pieza mediana</li> <li>▪ Fruta fresca de temporada, 1 pieza</li> <li>▪ Tortilla de maíz, 2 piezas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Leche descremada, 1 taza</li> <li>▪ Sándwich con jamón de pavo y queso panela, aguacate, jitomate y germinado</li> <li>▪ Fruta fresca, 1 pieza</li> </ul>
Refrigerio matutino	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fruta fresca, 1 pieza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zanahoria rallada con limón y una pizca de sal</li> <li>▪ Fruta fresca, 1 pieza</li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sopa poblana ,1 tazoncito</li> <li>▪ Enchiladas verdes con pollo, 4 piezas con 1 cuharadita de crema</li> <li>▪ Ensalada de lechuga</li> <li>▪ Frijoles caldoso, ½ tazoncito</li> <li>▪ Fruta fresca, 1 pieza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sopa de fideo, 1 tazoncito</li> <li>▪ Bistec a la Mexicana, 1 pieza mediana</li> <li>▪ Ensalada de nopales</li> <li>▪ Frijoles caldosos, ½ tazoncito</li> <li>▪ Fruta fresca, 1 pieza</li> <li>▪ Tortilla de maíz, 2 piezas</li> </ul>
Refrigerio vespertino	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fruta fresca, 1 pieza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Palomitas naturales, 2 ½ tazas</li> </ul>

Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Yogurt natural con amaranto, 1 taza</li> <li>▪ Salpicón de pollo con aguacate, 1 platito</li> <li>▪ Salsa Mexicana</li> <li>▪ Tostada horneada, 1 pieza</li> <li>▪ Fruta fresca, 1 pieza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Café o te, al gusto</li> <li>▪ Cocktel de fruta con yogurt natural, 1 platito</li> <li>▪ Aguacate relleno de ensalada de atún, ½ pieza</li> <li>▪ Galletas saladas, 4 piezas</li> <li>▪ Salsa, al gusto</li> </ul>
------	--	---



Cálculos basados en el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 3ª edición, 2008



**Actividad física moderada.** Pasar poco tiempo sentado, combinar actividades de trabajo o labores domésticas con ejercicio físico, jardinería, andar en bicicleta.

Prepare sus propios menús saludables, con base en el **Plato del Bien Comer**, utilizando alimentos propios de la región.

Es recomendable incluir alimentos ricos en calcio para fortalecer los huesos; hierro y ácido fólico para prevenir anemia y vitamina C para mejorar las defensas y la absorción de hierro.

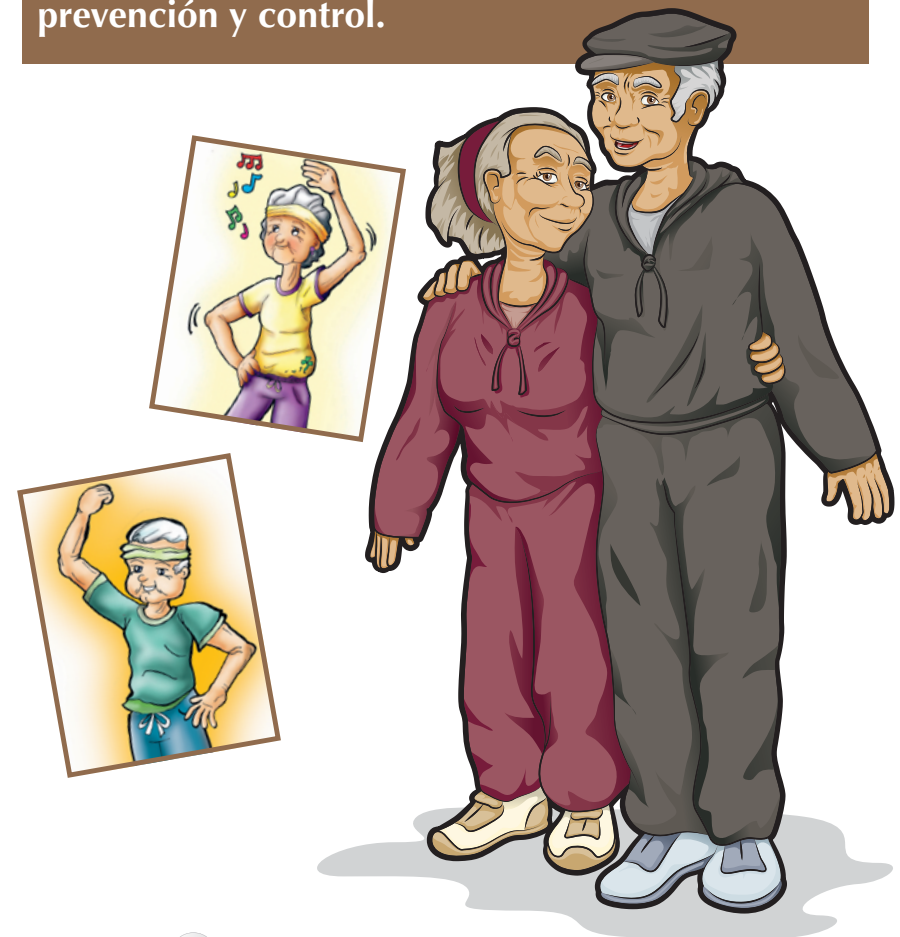
Calcio	Ácido fólico	Hierro	Vitamina C
Charal seco	Garbanzo	*Hígado	Guayaba
Leche	Lentejas	Pulpa de res	Chile poblano
Yogurt	Haba	Lentejas	Kiwi
*Queso fresco	Frijol	Alubias	Fresa
Sardina	Alubia	Acelgas	Mandarina
*Camarón seco	Frijol de soya	Soya	Toronja
Amaranto	Espinaca	Frijol	Naranja
Tortilla de maíz nixtamalizado	Chayote	Sardina	Brócoli
Almendras	Quelites	Avena	Limón
Germinado de soya	Acelgas	*Yema de huevo	Piña

\*Consuma estos alimentos de acuerdo a la recomendación de la página 82



El sobrepeso y la obesidad son enfermedades y un factor de riesgo para desarrollar enfermedades como diabetes mellitus, hipertensión arterial, enfermedades del corazón, cáncer y osteoporosis.

La alimentación correcta, el consumo de agua simple potable y la actividad física son la clave para su prevención y control.



## Recomendaciones para la alimentación en caso de hipercolesterolemia (Colesterol elevado)



### Alimentos permitidos:

- Verdura y fruta fresca de temporada
- Cereales de grano entero y sus derivados integrales
- Frijol, haba, lenteja, garbanzo, soya o alubia
- Pescado, salmón, sardina, atún en agua, charales pollo o pavo (sin piel), pulpa de res, cerdo o ternera
- Quesos tipo panela, requesón o tipo cottage
- Clara de huevo
- Leche descremada o yogurt natural bajo en grasas
- Aceite vegetal en poca cantidad
- Aderezar ensaladas solo con limón, vinagre y una pizca de sal
- Caldos y consomé desgrasado
- Utilizar como métodos de cocción el asado, horneado y hervido



### Alimentos restringidos:

- Cortes de res o de cerdo con grasa visible, cordero, carnitas, barbacoa, vísceras (moronga, hígado, riñones, sesos, tripas, menudencias), salchichonería y yema de huevo
- Empanizados, frituras y capeados
- Lácteos enteros (leche, yogurt y helado)
- Quesos grasos (manchego, doble crema, roquefort, gouda, cheddar, queso amarillo, fondue de queso, entre otros)
- Calamar, cangrejo, ostión, camarón y langosta
- Manteca vegetal y de cerdo, mantequilla, margarina, tocino, crema, nata de leche, chicharrón, chorizo, longaniza, mayonesa y aceite de coco
- Pasteles, pan dulce, churros, donas, tamales, pizza, hot-dogs, empanadas, hamburguesa, chocolate y tortillas de harina de trigo



## Prevención de desnutrición, sobrepeso y obesidad

### Desnutrición

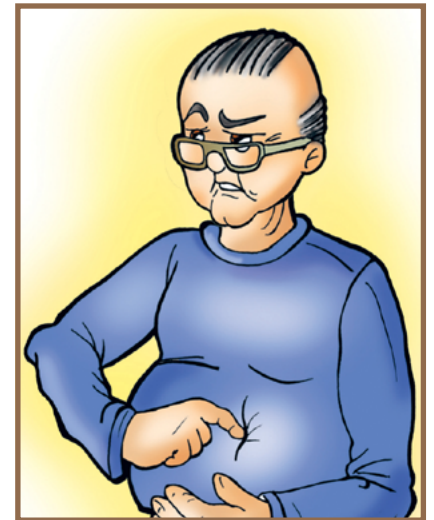


- a La desnutrición es un problema de salud provocado por una mala nutrición que ocasiona anemia y pérdida de peso en el adulto mayor de 60 años o más
- b Puede ser causa de una alimentación insuficiente, mala absorción de nutrientes o por complicaciones de enfermedades como la tuberculosis, insuficiencia renal, cáncer y diabetes, entre otras
- c No se presenta de manera repentina, es más bien un problema de salud que va sucediendo poco a poco
- d Si ha perdido peso sin causa aparente, se siente desganado o somnoliento, usted puede tener desnutrición. Acuda a su Unidad de Medicina Familiar para que evalúen su estado de nutrición y siga las recomendaciones que le proporcione el personal de salud

### Sobrepeso y obesidad

El sobrepeso y la obesidad se caracterizan por el incremento del peso corporal debido a una mayor acumulación de grasa en el organismo. Las principales causas involucradas en su desarrollo son: tener una alimentación con alto contenido en grasas y azúcares refinados, así como a la falta o nula práctica de actividad física.

Actualmente se considera al sobrepeso y la obesidad un problema de Salud Pública, ya que de cada 10 adultos mayores, 7 tienen sobrepeso u obesidad.



El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles como diabetes, presión alta, elevación de grasas en sangre (colesterol y triglicéridos), infartos, embolia, algunos tipos de cáncer, entre otras, así como muerte prematura.

La forma correcta de prevenir y controlar el sobrepeso y la obesidad es tener una alimentación correcta (ver *pág. 67*), beber agua simple potable y practicar diariamente actividad física (ver *pág. 8*).



**Ejemplos de alimentos con alta densidad energética**

Alimentos	Cantidad	Kilocalorías
Pizza	1 rebanada grande (100 g)	360
Hamburguesa sencilla	1 pieza	600
Hot dog sencillo	1 pieza	295
Gordita de chicharrón	1 pieza	600
Torta sencilla	1 pieza	360
Pastelito industrializado	1 pieza de 50 g	197
Fritura de harina	1 paquete de 40 g	150
Tamal	1 pieza mediana	360
Pan dulce	1 pieza de 70 g	248
Galletas con relleno cremoso	2 piezas	91
Refresco	355 ml	152
Tocino frito	2 rebanadas	78



**Verduras y frutas  
(Ricos en vitaminas, minerales y fibra dietética)**

Alimentos	Cantidad	Kilocalorías
Naranja	1 pieza	72
Manzana	1 pieza	55
Papaya	1 taza	55
Sandía	1 rebanada	48
Melón	1 taza	54
Chayote	1 taza	38
Jitomate	1 pieza	19
Lechuga	3 tazas	23
Zanahoria rallada	½ taza	26
Brócoli cocido	½ taza	26
Ejotes cocidos	½ taza	22
Jugo de naranja	½ taza	54



**Recomendaciones de alimentación para prevenir y controlar el sobrepeso y la obesidad.**

Cómalos diariamente	Cómalos poco	Evite comerlos
En desayuno, comida y cena Verduras y frutas Cereales integrales sin grasa	2 a 3 veces por semana Huevo completo, las claras pueden ser con mayor frecuencia	Frituras, pastelitos, Hamburguesa, pizza, hot dog Galletas y pan dulce
1 a 2 veces al día Leguminosas, (frijoles, habas, lentejas, alubias, garbanzos, soya)	1 Cucharada al día Nueces, cacahuete, almendras, avellanas, pistaches	Alimentos empanizados o capeados Carnitas, chamorro, barbacoa
1 a 2 raciones al día Queso panela, requesón o cottage	3 a 4 Cucharadas al día para cocinar Aceite de oliva, canola, maíz, cártamo	Quesos: amarillo, manchego, doble crema, chihuahua, gouda
2 vasos al día Leche o yogurt descremado	2 a 3 Cucharaditas al día	Manteca, tocino, crema, mayonesa, mantequilla, margarina, nata
2 a 3 raciones al día Carnes con bajo contenido en grasa: Pescado, pollo o pavo (sin piel), atún en agua, sardina, charales, pulpa de res o cerdo	Azúcar, miel o piloncillo. Eliminarlos en caso de sobrepeso u obesidad	Bebidas endulzadas: refresco, jugos y néctares industrializados, leche saborizada  <b>Nunca</b> Piel de pollo y pavo

**Realice sus compras de alimentos después de haber comido y no tenga en casa alimentos que no debe comer.**

**Evaluación del estado de nutrición**

Para vigilar su estado de nutrición, se deben realizar las siguientes medidas:

- a** Peso corporal
- b** Estatura
- c** Cintura



**Peso corporal**

- Hágalo sin ropa o con ropa muy ligera
- Coloque los pies en el centro de la báscula, con las puntas ligeramente separadas y brazos a los lados del cuerpo
- Compare su peso con el mínimo y máximo recomendado para su estatura en la Cartilla Nacional de Salud

**Para medir la estatura:**

- De pie, sin zapatos, bien derecho(a), brazos a los lados del cuerpo y sin adornos en la cabeza, viendo de frente. Tomar la medición en metros, ejemplo:

**1.58 metros**



Con estos datos anteriores puede determinar su **Índice de Masa Corporal (IMC)**, que es la forma en la que se evalúa el estado de nutrición y considere su peso corporal (Kg) con relación a su estatura (en metros cuadrados), utilizando la siguiente fórmula:

$$\text{IMC} = \text{Peso (Kg)} / \text{Estatura (m)}^2$$

*Ejemplo:*

Eres una mujer de 68 años con peso de 65 kg y estatura de 1.55 m.

*Paso 1.* Se multiplica la estatura por la estatura:  
 $1.55 \times 1.55 = 2.40 \text{ m}^2$

*Paso 2.* Se dividen los Kg que pesas entre los  $\text{m}^2$  del *Paso 1*

$$65 / 2.40 = 27.0$$

*Paso 3.* Tu IMC es de 27.0

*Paso 4.* Localiza en la tabla los valores que obtuviste según tu IMC

*Paso 5.* Evalúa tu estado de nutrición de acuerdo a la columna correspondiente a tu IMC.

En este ejemplo el valor obtenido de 27.0 se ubica en la columna de sobrepeso por ser mayor de 25 y menor de 29.9

Tabla de índice de masa corporal

PESO	ÍNDICE DE MASA CORPORAL																					
	NORMAL		SOBREPESO		GRADOS DE OBESIDAD																	
	18.5	24.9	25	29.9	30	34.9	35	39.9	II	II												
IMC	Min.	Máx.	Min.	Máx.	Min.	Máx.	Min.	Máx.	Min.	Máx.	Igual o mayor de:											
Estatura	1.44	1.46	1.48	1.50	1.52	1.54	1.56	1.58	1.60	1.62	1.64	1.66	1.68	1.70	1.72	1.74	1.76	1.78	1.80	1.82	1.84	
	38.4	39.4	40.5	41.6	42.7	43.9	45.0	46.2	47.4	48.6	49.8	51.0	52.2	53.5	54.7	56.0	57.3	58.6	59.9	61.3	62.6	38.4
	51.6	53.0	54.5	56.0	57.5	59.1	60.6	62.2	63.7	65.3	67.0	68.6	70.3	72.0	73.7	75.4	77.1	78.9	80.7	82.5	84.3	62.6
	62.2	63.9	65.7	67.3	69.1	70.9	72.8	74.6	76.5	78.5	80.4	82.4	84.4	86.4	88.5	90.5	92.6	94.7	96.9	99.0	101.2	101.6
	72.4	74.4	76.4	78.5	80.6	82.8	84.9	87.1	89.3	91.6	93.9	96.2	98.5	100.9	103.2	105.7	108.1	110.6	113.1	115.6	118.2	118.2
	82.7	85.1	87.4	89.8	92.2	94.6	97.1	99.6	102.1	104.7	107.3	109.9	112.6	115.3	118.0	120.8	123.6	126.4	129.3	132.2	135.1	135.1

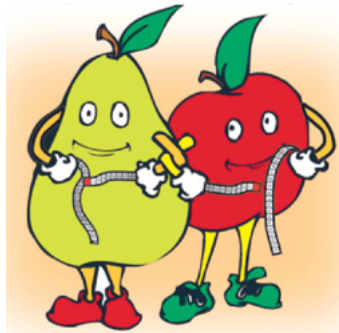
Fuente: Organización Mundial de la Salud, 2007

### Medición de cintura

La aparición de enfermedades como diabetes, presión alta, elevación de grasas en sangre (colesterol y triglicéridos), cáncer, infartos y embolias entre otras, se encuentra relacionada con la cantidad y distribución de grasa en el organismo, que puede ser de la siguiente manera:

#### En forma de pera

La grasa se acumula en la cadera y en muslos. Este tipo de obesidad se relaciona con várices y dolor de rodilla.



La aparición de enfermedades se relaciona con la cantidad y forma de grasa que existe en su cuerpo.

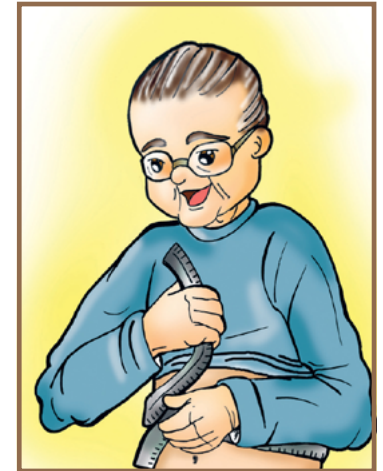
#### En forma de manzana

La grasa se distribuye más en el abdomen. Este tipo de obesidad predispone a desarrollar enfermedades no transmisibles como diabetes, presión alta, cáncer de colon, mama o endometrio, elevación de grasas en la sangre (colesterol y triglicéridos), infartos y embolias entre otras, que pueden desencadenar muerte prematura.

Mida la circunferencia de su cintura para identificar y prevenir estos riesgos. La medición de la cintura la puede hacer en su casa todas las veces que quiera para que lleve una vigilancia estrecha.

### Pasos para medirse la cintura

- 1 Utilice una cinta métrica
- 2 Con la cintura descubierta y parado con los pies juntos, las puntas ligeramente separadas, brazos a los lados y el abdomen relajado
- 3 Coloque la cinta métrica en el punto medio entre la última costilla y el borde superior del hueso de la cadera, sin presionar
- 4 Haga una inspiración profunda y al momento de sacar el aire, tome la medida en centímetros (cm)



De acuerdo al tamaño de su cintura, identifique si hay riesgo para su salud:

SEXO	NORMAL Circunferencia de cintura (cm)	RIESGO
Mujer	80.0 cm o menos	Más de 80.0 cm
Hombre	90.0 cm o menos	Más de 90.0 cm

Fuente: • Datos de la Federación Internacional de Diabetes, FID y ENSA 2000  
• Cartilla Nacional de Salud

### Si el resultado es mayor

El riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles es alto, cambie malos hábitos de alimentación y evite alimentos ricos en grasa, colesterol y azúcares refinados, realice actividad física de 30 a 60 minutos diarios y beba agua simple potable (consulte las páginas 8 y 69 de esta guía).

### Control del sobrepeso y la obesidad

La mejor manera de perder el exceso de peso debe ser lenta, gradual y progresiva; la pérdida rápida con dietas rigurosas o fórmulas mágicas llevan al fracaso y a descompensaciones orgánicas.

Acuda con su médico familiar para recibir indicaciones del tratamiento que debe seguir para alcanzar y mantener un peso adecuado.



Asista a las sesiones educativas sobre alimentación correcta y actividad física en su Unidad de Medicina Familiar.



Solicite a la trabajadora social le incorpore a un grupo de ayuda de sobrepeso y obesidad.



Además en el Centro de Seguridad Social, le enseñarán a preparar comidas nutritivas de bajo costo y a realizar un programa de actividad física.



Durante el control del sobrepeso y la obesidad se recomienda pesarse y medir la cintura cada quince días para valorar la evolución.

#### Recuerde:

Para prevenir y controlar el sobrepeso y la obesidad es necesario tener una alimentación correcta, realizar diario actividad física y consumir agua simple potable, durante toda la vida.



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL  
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL