



CLAVES PARA ACOGER EL ENVEJECIMIENTO

Comiendo inteligentemente

La mayoría de las personas comen al menos tres veces al día y por diversas razones: porque la comida atrae las papilas gustativas, porque es una actividad social y porque la comida es buena para ellos. Comer provee energía al cuerpo para que la gente pueda respirar y funcionar.

La comida también tiene un impacto en la salud en general. Los alimentos nutritivos ayudan a mantener un cuerpo sano y protegen contra diversas enfermedades, trastornos y enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, demencia, diabetes tipo 2, pérdida de masa ósea, cáncer y anemia. La dieta y la nutrición también pueden ayudar a reducir la presión arterial alta, reducir el colesterol, controlar la artritis, mantener la piel, el cabello y las uñas saludables y controlar la diabetes. Nunca es tarde para empezar a comer bien. Una alimentación inteligente y nutritiva contribuye a la salud y el bienestar a cualquier edad.

Cómo comer de forma inteligente y saludable

Examina tu relación con la comida

- Encuentra alternativas saludables. ¿Recuerdas a alimentos poco saludables cuando estás estresado? Si es así, busca un alimento o actividad sustituta. Por ejemplo, en lugar de comer una barra de chocolate para eliminar el estrés, come una zanahoria, sal a caminar o llama a un amigo.
- Piensa en la comida en términos de nutrición. ¿Estás comiendo porque tienes hambre y necesitas energía? ¿O comes porque estás aburrido o estás en un entorno

social? En lugar de comer solo por comer, piensa en la comida en términos de lo que hace para mantener tu cuerpo sano y funcionando. Antes de comer esa galleta, pregúntate si ayudará a que tu cuerpo funcione mejor.

- Busca ayuda si tienes una relación poco saludable con la comida. ¿Eres un comelón emocional y recurre a la comida cuando estás estresado, enojado o triste? ¿O te abstienes de la comida como una forma de mantener el control? Las relaciones alimentarias poco saludables son destructivas tanto mental como físicamente y pueden causar graves problemas de salud a largo plazo. La ingesta excesiva e insuficiente de alimentos son trastornos alimentarios clasificados y tratados como enfermedades de salud mental. Las relaciones poco saludables con los alimentos ocurren por varias razones, incluida la predisposición genética, las presiones sociales sobre la apariencia, la imagen corporal y las malas prácticas dietéticas. Los profesionales, como terapeutas y consejeros, proveedores médicos, nutricionistas y servicios de salud universitarios pueden ayudarte a resolver el problema o prescribir la atención adecuada. Las relaciones alimentarias poco saludables son tratables.

K-STATE
Research and Extension

Consumo una variedad de alimentos nutritivos

Es importante comer una variedad de alimentos nutritivos de todos los grupos de alimentos. La guía de nutrición del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA) se llama MiPlato. Esta guía refuerza que una comida bien balanceada y en porciones debe incluir aproximadamente 30 por ciento de granos, 30 por ciento de verduras, 20 por ciento de frutas y 20 por ciento de proteína, además de una pequeña porción de productos lácteos bajos en grasa, como una taza de leche baja en grasa / descremada o una taza de yogur. MiPlato también recomienda reducciones en la ingesta de sodio y azúcar.

- **Frutas y verduras:** USDA recomienda llenar la mitad de tu plato con frutas y verduras. Las frutas y verduras son clave para promover la salud, especialmente aquellas que son ricas en vitaminas, nutrientes y antioxidantes como bayas, cítricos, tomates, brócoli y espinacas. Personas que consumen cantidades generosas de frutas y verduras pueden reducir el riesgo de enfermedades crónicas, incluidos derrames cerebrales, enfermedades cardíacas, diabetes y ciertos cánceres. Las frutas y verduras también pueden ayudarte a controlar el peso y reducir el riesgo de obesidad.
- **Granos:** USDA recomienda que al menos la mitad de los cereales que consumes sean integrales en lugar de cereales refinados. Los cereales integrales se elaboran a partir del grano entero, que incluye salvado, germen y endospermo. Los granos refinados son aquellos que se han molido para eliminar el salvado y el germen. Si bien esto mejora la vida útil, se eliminan componentes dietéticos cruciales como la fibra, el hierro y muchas vitaminas B. Los cereales integrales, como la avena, las galletas integrales, el pan, la pasta y el arroz integral y salvaje, brindan un impulso instantáneo de fibra que puede aliviar el estreñimiento, hacer que te sientas lleno por más tiempo y ayudar a mantener tu peso bajo control. Los cereales integrales también se asocian con una mejora en los niveles de colesterol, una presión arterial más baja, un riesgo reducido de enfermedades cardíacas y diabetes tipo 2 y la prevención de ciertos cánceres.
- **Proteína:** Aproximadamente una cuarta parte de tu plato debe contener proteína. La proteína es un nutriente que el cuerpo necesita para crecer, repararse y mantenerse. La proteína actúa como base para huesos, músculos, cartílagos, piel y sangre. Al elegir alimentos con proteínas magras o bajas en grasa, estás construyendo una base sólida y recibiendo múltiples vitaminas y minerales como las vitaminas B, vitamina E, hierro,

zinc y magnesio. Tanto los alimentos de origen animal como los vegetales contienen proteínas; por lo tanto, las dietas deben incluir una variedad de carnes magras, aves, frijoles y guisantes, nueces y huevos para mejorar la nutrición y los beneficios para la salud. También es importante comer al menos dos porciones de pescado a la semana. Los mariscos contienen cantidades significativas de nutrientes beneficiosos que previenen las enfermedades cardíacas, específicamente los ácidos grasos omega-3.

- **Calcio y vitamina D:** Desde el nacimiento y durante toda tu vida, necesitas calcio. El calcio ayuda a que las células y los nervios funcionen, la sangre se coagule, los músculos se contraigan, el corazón lata y los huesos y las articulaciones se mantengan fuertes (NIH, 2011). Los beneficios para la salud adicionales del calcio incluyen un menor riesgo de osteoporosis, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 e hipertensión. Los productos lácteos, que son excelentes fuentes de calcio, incluyen la leche, el yogur natural y el queso. Para evitar las calorías vacías y el exceso de grasa, elige productos sin grasa o bajos en grasa y evita los alimentos endulzados con azúcares agregados (leche y yogur con sabores y postres congelados). Algunos productos no lácteos que contienen

Calcio: la cantidad de calcio que necesitas cada día depende de tu edad. El Instituto Nacional de Salud y el Instituto de Medicina recomiendan las siguientes cantidades diarias de calcio en miligramos (mg):

0 a 6 meses (idealmente leche materna)	200 mg
7 a 12 meses (idealmente leche materna)	260 mg
1 a 3 años	700 mg
4 a 8 años	1,000 mg
9 a 18 años	1,300 mg
19 a 50 años	1,000 mg
51 a 70 años	1,000 mg (hombres) 1,200 mg (mujeres)
71+ años	1,200 mg
Adolescentes embarazadas y en período de lactancia	1,300 mg
Adultas embarazadas y en período de lactancia	1,000 mg

Hoja de datos de suplementos dietéticos de los NIH: Calcio. Obtenido de: <http://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-QuickFacts/>; IOM: Ingestas dietéticas de referencia para calcio y vitamina D extraídas de <http://iom.nationalacademies.org/Reports/2010/Dietary-Reference-Intakes-for-Calcium-and-Vitamin-D.aspx>

calcio incluyen: brócoli, almendras, col rizada, soya y naranjas. En general, si no tomas 3 tazas de leche al día, a partir de los 9 años, o tomas suplementos de calcio, es probable que no obtengas suficiente calcio.

- La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber y metabolizar el calcio de manera más eficaz. La vitamina D proviene de productos lácteos fortificados, aceite de hígado de bacalao y pescado graso, así como de la exposición a la luz solar directa (aproximadamente 15 minutos al día).

No te saltes el desayuno

Muchas personas no tienen tiempo, piensan que no lo necesitan o ni siquiera tienen suficiente hambre por la mañana para comer. Pero el desayuno es la comida más importante del día. Un desayuno pequeño y nutritivo, como una fruta y una taza de té verde, es mejor que no desayunar. Los niños que desayunan se desempeñan mejor en las pruebas de rendimiento estandarizadas y tienen menos problemas de conducta en la escuela.

Además, un desayuno bien equilibrado:

- te proporciona energía y aumenta la actividad física durante el día;
- inicia tu metabolismo durante el día y lo mantiene activo durante toda la mañana;
- reduce el hambre más tarde en el día y evita que comas en exceso; y
- afecta positivamente el estado de ánimo, la paciencia y el rendimiento cognitivo.

Controla tus porciones

La cantidad que comes es tan importante como lo que comes. Sobrecargar tu plato, tomarte unos segundos y comer hasta sentirte satisfecho puede generar un exceso de calorías, grasa y colesterol. Una porción es la cantidad de comida que pones en tu plato, mientras que una ración (servicio) es una cantidad específica de comida definida por una medida común, como una taza o una cucharada. Por ejemplo, el tamaño de una ración de pasta cocida es $\frac{1}{2}$ taza. Pero la porción típica que probablemente comas es al menos el doble, especialmente en un restaurante. Lleva un registro de la cantidad de raciones que comes y usa los tamaños de ración adecuados para ayudar a controlar tus porciones.

Todo con moderación

Puedes decidir que vas a eliminar por completo la grasa mala o el azúcar. Pero la mayoría de la gente eventualmente se da por vencida y come en exceso. En

MiPlato

- Haz que la mitad de tu plato sean frutas y verduras.
- Haz que la otra mitad de tu plato sea granos y proteínas.
- Haz que al menos la mitad de tus granos sean integrales.
- Prueba carnes magras, aves sin piel, pescado, frijoles, huevos y nueces.
- Elige leche y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.
- Disfruta de cantidades limitadas de grasas, colesterol, sodio y azúcares añadidos.



(USDA, 2012)

cambio, recompénsate. Si pasas toda la semana sin comer un postre cargado de azúcar, date un gusto al final de la semana con algunos bocados de un helado con chocolate líquido. Esto te da algo que esperar y te da la fuerza para poder sobrellevar la semana. Es importante que comas alimentos saludables la mayor parte del tiempo.

Según USDA, beber alcohol con moderación se define como tomar hasta 1 bebida por día para las mujeres y hasta 2 bebidas por día para los hombres. Esta definición se refiere a la cantidad consumida en un solo día y no pretende ser un promedio de varios días.

Bebe más agua

Todos los sistemas de tu cuerpo necesitan agua. El agua elimina las toxinas, transporta nutrientes a las células, proporciona un ambiente húmedo para los tejidos del oído, la nariz y la garganta y ayuda a la digestión. El agua que se pierde en las tareas cotidianas como la respiración, la transpiración y la digestión debe reponerse o, de lo contrario, te deshidratarás. La deshidratación puede hacer que te sientas lento o cansado. La deshidratación severa puede incluso provocar confusión y cambios en la frecuencia cardíaca. La ingesta de líquidos varía de una persona a otra según el entorno, el nivel de actividad y la salud. En promedio, debes beber suficiente líquido, principalmente agua, de modo que rara vez sientas sed y produzcas aproximadamente 6.3 tazas o más de orina incolora o de color amarillo claro. Si te preocupa tu consumo de agua, tu proveedor de atención médica puede ayudarte a determinar la cantidad adecuada para ti.

El agua también te ayuda a sentirte lleno. Si tienes ganas de picar algo, primero bebe un vaso lleno de agua. A veces confundes hambre con sed. Si después de 15 minutos todavía tienes hambre, entonces toma un refri-

Prueba esto: compra en el perímetro

La próxima vez que estés en el supermercado, ponte como objetivo llenar $\frac{3}{4}$ de tu carreta con alimentos del perímetro de la tienda. A menudo, el perímetro es donde encontrarás alimentos ricos en nutrientes como frutas frescas, verduras frescas, carnes y mariscos frescos, lácteos, productos de pan integral y otras opciones saludables. Al final de los pasillos generalmente es donde encontrarás los alimentos procesados, azucarados, salados y ricos en calorías.

gerio saludable. El agua también es un buen sustituto de jugos o refrescos con alto contenido de azúcar o edulcorantes artificiales.

Saber lo último acerca de la grasa

Las grasas son una parte importante de una dieta saludable. Las grasas proporcionan ácidos grasos esenciales, mantienen la piel suave, aportan vitaminas y son una gran fuente de energía. Pero hay dos tipos de grasas: insaturadas (grasas saludables) y saturadas (grasas no saludables).

Las grasas insaturadas incluyen tanto ácidos grasos poliinsaturados como grasas monoinsaturadas. Ayudan a reducir el colesterol y reducen el riesgo de enfermedades cardíacas. Los ácidos grasos poliinsaturados se encuentran en aceites vegetales, salmón, trucha, caballa, linaza y nueces. Las grasas monoinsaturadas se encuentran principalmente en forma de aceite de oliva, canola y maní, pero también se pueden encontrar en aceitunas, aguacates, avellanas, almendras, nueces de Brasil, anacardos, semillas de sésamo y semillas de calabaza. Las grasas monoinsaturadas también son una buena fuente de vitamina E, un antioxidante que ayuda a curar, reparar y rejuvenecer. Las dietas mediterráneas suelen tener un alto contenido de grasas monoinsaturadas.

Las grasas no saludables que deben consumirse con moderación incluyen los ácidos grasos saturados y trans. Ambos pueden elevar los niveles de colesterol, obstruir las arterias y aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca. Las grasas saturadas se encuentran naturalmente en productos de origen animal como la carne, la piel de aves, los productos lácteos con alto contenido de grasa y los huevos, y en las grasas vegetales que son sólidas a temperatura ambiente, como los aceites de coco y palma. Las grasas trans pueden ocurrir de forma natural, como en los productos lácteos y la parte grasa de la carne, y se pueden agregar a los alimentos de forma artificial. Las grasas trans artificiales causan grandes problemas de salud, ya que incluso pequeñas cantidades pueden aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca. Se utilizan

para freír, productos horneados, galletas, glaseados, bocadillos envasados, palomitas de maíz para microondas y algunas margarinas. La Asociación Estadounidense del Corazón informa que menos del 7 por ciento del total de calorías diarias provienen de grasas saturadas y menos del 1 por ciento de grasas trans. Para una dieta de 2,000 calorías, eso permite 15 g de grasas saturadas y 2 g de grasas trans.

En resumen: la ingesta total de grasas debe limitarse a menos del 25 al 35 por ciento de tus calorías diarias totales de grasa, o de 56 a 77 gramos de grasa total para una dieta de 2,000 calorías.

Lucha contra el colesterol

Las grasas buenas y malas contribuyen al colesterol, una sustancia cerosa parecida a la grasa que se encuentra en todas las células del cuerpo. Si bien tu cuerpo produce todo el colesterol que necesitas para producir hormonas, vitamina D y sustancias que te ayudan a digerir los alimentos, el colesterol también se encuentra en algunos de los alimentos que consumes. Las grasas insaturadas son grasas buenas que debes consumir con bastante regularidad. Ayudan a reducir el colesterol LDL (colesterol malo) en tu cuerpo al aumentar el colesterol bueno (colesterol HDL). Los alimentos con alto contenido de grasas insaturadas incluyen aceite de oliva, nueces, aceite de pescado y varios aceites de semillas. Las grasas saturadas, como las grasas animales y algunos aceites vegetales, son ricas en el tipo de grasas que aumentan los niveles de colesterol LDL. Las grasas trans son una forma de grasa insaturada que se encuentra comúnmente en los alimentos procesados y su consumo aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas.

Solo di NO al sodio

Una ingesta excesiva de sodio o sal de mesa puede provocar presión arterial alta y un mayor riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, insuficiencia cardíaca congestiva y enfermedad renal. Si bien el sodio se encuentra naturalmente en algunos alimentos, la mayor parte de la ingesta de sodio proviene de los alimentos procesados, las comidas en restaurantes y la sal que se agrega en la mesa o al cocinar. El estadounidense promedio consume 3,436 mg de sodio al día. Pero se recomienda que todos, incluidos los niños, limiten su ingesta de sodio a menos de 2,300 miligramos por día (aproximadamente 1 cucharadita de sal). Para los adultos de 51 años o más, afroamericanos de cualquier edad y aquellos con hipertensión, diabetes o enfermedad renal crónica, la ingesta de sal debe limitarse a menos de 1,500 miligramos por día (aproximadamente $\frac{2}{3}$ de una cucharadita de sal).

Reduce la ingesta diaria de sodio siguiendo estos consejos:

- Mantén el salero lejos de la mesa.
- Elige alimentos que tengan etiquetas de “bajo en sodio”, “reducido en sodio” o “sin sodio”.
- Cuando comas fuera, pide platos bajos en sodio o que no le agreguen sal.
- Disfruta de las comidas caseras para que puedas controlar la cantidad de sal.
- Al cocinar, reemplaza la sal con otras hierbas y especias saludables para el corazón como canela, comino, cúrcuma, cayena, orégano, jengibre, tomillo y romero o agrega un chorrito de jugo de limón fresco.
- Presta atención a los condimentos como la salsa de soya, la salsa de tomate y los paquetes de condimentos, que pueden tener un exceso de sodio.

Consume menos azúcar

Los azúcares agregados a menudo son ingredientes ocultos que son densos en calorías y no tienen nutrientes. Por lo general, los azúcares agregados se pueden encontrar en el pan, las sopas enlatadas, las verduras enlatadas, la salsa para pasta, el puré de papas instantáneo, las cenas congeladas, la comida rápida, la salsa de tomate, los jugos de frutas, el agua con sabor y los refrescos. Los azúcares ocultos se enumerarán en las etiquetas de ingredientes como fructosa, jarabe de maíz o edulcorante de maíz, concentrado de jugo de fruta, melaza, jarabe de arroz integral, jugo de caña o de caña de azúcar, fructosa, néctar de fruta, sacarosa, glucosa, dextrosa cristalina o maltosa. Los azúcares agregados pueden provocar caries y efectos adversos para la salud como obesidad, niveles más bajos de HDL, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2. La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda no más de 6 cucharaditas de azúcar agregada por día para las mujeres y no más de 9 cucharaditas por día para los hombres. Ten en cuenta que 4 gramos de azúcar equivalen a 1 cucharadita.

Para reducir la ingesta de azúcares añadidos:

- come frutas y verduras frescas o congeladas;
- evita las frutas enlatadas en almíbar, particularmente el almíbar espeso;
- Elige versiones bajas en carbohidratos, bajas en azúcar o sin azúcar de almíbar, pasta, pan, helado y bebidas;

- limita los caramelos, productos horneados y otros dulces;
- opta por agua en lugar de bebidas de frutas azucaradas, refrescos y tés dulces;
- limita los alimentos procesados, que suelen tener un alto contenido de azúcar, grasa y sodio; y
- realiza los alimentos con especias en lugar de azúcar.

Come “carbs” de forma saludable

Muchas tendencias dietéticas te advierten que te mantengas alejado de los carbohidratos porque harán que aumentes de peso. Pero el cuerpo necesita carbohidratos para funcionar correctamente. Los carbohidratos brindan energía, protegen contra las enfermedades y, de hecho, pueden ayudar a controlar el peso. El truco consiste en elegir carbohidratos saludables. Las Pautas Alimentarias para los Estadounidenses de 2010 recomiendan que entre el 45 y el 65 por ciento del total de calorías diarias deben provenir de los carbohidratos. Esto equivale a entre 900 y 1300 calorías al día si sigues una dieta de 2000 calorías. Hay tres tipos principales de carbohidratos: azúcares, almidones y fibras. Para obtener los mejores carbohidratos, intenta consumir frutas y verduras ricas en fibra, cereales integrales, productos lácteos bajos en grasa y frijoles y legumbres que suelen tener un alto contenido de vitaminas, nutrientes y fibra. Estos tipos de carbohidratos te llenan y se digieren lentamente, lo que mantiene el sistema digestivo funcionando sin problemas (Clínica Mayo, 2011). Limita los azúcares agregados y los granos refinados, incluyendo los caramelos, los dulces y las bebidas azucaradas. Estos están llenos de calorías y poca nutrición.

Come inteligentemente mientras comes fuera

Comer fuera es una gran oportunidad para probar alimentos nuevos, salir por la noche con amigos o familiares o tener una comida preparada para ti mientras te relajas. Pero puede ser fácil consumir alimentos grandes en porciones y calorías, ricos en grasas malas y en exceso de sodio y azúcar.

Para comer inteligentemente cuando salgas a comer:

- pide tu comida horneada, asada o cocinada a la parrilla en lugar de frita;
- sustituye: en lugar de papas fritas, pide una ensalada, fruta o verdura del día;
- elige platos sin salsas espesas para carne o salsas cremosas;

- evita los platos descritos con palabras como cremoso, mantecoso, frito, crujiente, empanizado, Alfredo, holandés, gratinado y bañado;
- pide los aderezos a un lado o elije una opción baja en grasas;
- divide una comida con un amigo: ahorrarás calorías y dinero; y
- prueba la fruta de postre.

Cuenta tus calorías

Dependiendo de tu tamaño corporal, metabolismo, nivel de actividad y edad, la cantidad de calorías diarias (energía) que necesitas para funcionar correctamente puede variar. Según el nivel de actividad, USDA y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (2010) recomiendan la siguiente ingesta calórica diaria definida por edad, sexo y nivel de actividad física. Siempre habla con un proveedor de atención médica antes de realizar cambios importantes en la dieta.

Requisitos de calorías para niños y adultos

Sexo	Edad	Sedentario*	Moderadamente Activo**	Activo***
Niño (hombre o mujer)	2 to 3 years	1,000 to 1,200	1,000 to 1,400	1,000 to 1,400
Mujeres	4 to 8	1,200 to 1,400	1,400 to 1,600	1,400 to 1,800
	9 to 13	1,400 to 1,600	1,600 to 2,000	1,800 to 2,200
	14 to 18	1,800	2,000	2,400
	19 to 30	1,800 to 2,000	2,000 to 2,200	2,400
	31 to 50	1,800	2,000	2,200
	51+	1,600	1,800	2,000 to 2,200
Hombres	4 to 8	1,200 to 1,400	1,400 to 1,600	1,600 to 2,000
	9 to 13	1,600 to 2,000	1,800 to 2,200	2,000 to 2,600
	14 to 18	2,000 to 2,400	2,400 to 2,800	2,800 to 3,200
	19 to 30	2,400 to 2,600	2,600 to 2,800	3,000
	31 to 50	2,200 to 2,400	2,400 to 2,600	2,800 to 3,000
	51+	2,000 to 2,200	2,200 to 2,400	2,400 to 2,800

Fuentes: Pautas Dietéticas para Estadounidenses (2010). Obtenido de <http://health.gov/dietaryguidelines/dga2010/DietaryGuidelines2010.pdf>; Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (2012). Obtenido de <http://www.nia.nih.gov/health/publication/healthy-eating-after-50>

* Estilo de vida sedentario: actividad física leve asociada a la vida cotidiana típica.

** Estilo de vida moderadamente activo: actividad física asociada con la vida cotidiana típica más actividad física que equivale a caminar de 1.5 a 3 millas, a 3 a 4 millas por hora.

*** Estilo de vida activo: actividad física equivalente a caminar más de 3 millas por día, a 3 a 4 millas por hora, además de la actividad física ligera asociada con la vida cotidiana típica (Pautas Dietéticas (2010)).

Conclusión

Comer sano hoy crea un mañana más sano. Una alimentación saludable provee los nutrientes necesarios que tu cuerpo necesita para crear nuevas células, limpiar toxinas y funcionar todos los días. Comer bien puede ayudar a prevenir futuras enfermedades y enfermedades crónicas. Por último, comer sano te proporciona más energía para que puedas estar alerta y tomar mejores decisiones. Comer sano y establecer hábitos de vida saludables a lo largo de su vida influirá en el envejecimiento óptimo.

Referencias

- Academia Estadounidense de Médicos de Familia (AAFP) (2010). Azúcar añadido: lo que necesita saber. Obtenido de <http://familydoctor.org/online/famdocen/home/healthy/food/general-nutrition/1005.html>
- Asociación Estadounidense del Corazón (AHA) (2007). ¿Cómo puedo reducir el colesterol alto? Obtenido de www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@hcm/documents/downloadable/ucm_300460.pdf
- Asociación Americana del Corazón. (2012). Azúcares y carbohidratos. Obtenido de http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/HealthyDietGoals/Azúcares-y-carbohidratos_UCM_303296_Article.jsp
- Asociación Americana del Corazón (2012). Conozca sus grasas. Obtenido de http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/PreventionTreatmentofHighCholesterol/Know-Your-Fats_UCM_305628_Article.jsp
- Centros de Control y Prevención de Enfermedades. (2011). Obtenido de www.cdc.gov
- Chau, P. S. (2009). Salud de corazón: el calcio es esencial para la vida. Obtenido el 23 de julio de 2012 de www.thenewstoday.info/2009/08/14/calcium.is.essential.to.life.html
- Coalición de Trastornos de la Alimentación (2008). Datos sobre los trastornos alimentarios: lo que muestra la investigación. Obtenido el 23 de julio de 2012 de www.eatingdisorderscoalition.org/
- Instituto de Medicina: Ingestas dietéticas de referencia de calcio y vitamina D. Recuperado de <http://iom.nationalacademies.org/Reports/2010/Dietary-Reference-Intakes-for-Calcium-and-Vitamin-D.aspx>
- Kovach, S. y Kemp, G. (2011). Nutrición para personas mayores: La alegría de comer bien y envejecer bien. Obtenido de www.helpguide.org/life/senior_nutrition.htm
- Clínica Mayo. (2012). Nutrición y envejecimiento saludable. Carbohidratos: cómo encajan los carbohidratos en una dieta saludable. Obtenido de <http://www.mayoclinic.com/health/carbohydrates/MY01458/NSECTIONGROUP=2>
- Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. (2012). Salud & Envejecimiento: Comiendo saludablemente después de los 50. Obtenido de <http://www.nia.nih.gov/health/publication/healthy-eating-after-50>
- Instituto Nacional de Salud. (2012). Salud de la tercera edad. Obtenido de <http://nibseniorhealth.gov>
- Instituto Nacional de Salud. (2011). Su guía para bajar la presión arterial alta. Obtenido de www.nhlbi.nih.gov/hbp/hbp/wbatbbp.htm
- Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (2011). Elige MiPlato. Obtenido de www.choosemyplate.gov/index.html
- Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (2010). Pautas dietéticas para estadounidenses (2010). Obtenido de <http://health.gov/dietaryguidelines/dga2010/DietaryGuidelines2010.pdf>
- Zelman, K.M. (2007). Lo flaco de la grasa: grasa buena versus grasa mala. WebMD. Obtenido el 23 de julio de 2012 de www.webmd.com/diet/features/skinny-fat-good-fats-bad-fats

K-STATE Research and Extension

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en www.bookstore.ksre.ksu.edu

Las publicaciones son revisadas o actualizadas anualmente por el cuerpo docente correspondiente para reflejar la investigación y la práctica actual. La fecha que se muestra es la de publicación o última revisión. Los nombres de marcas que aparecen en esta publicación son solo para fines de identificación de productos. No se pretende ningún endoso, ni se implican críticas a productos similares que no se mencionen. El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente con fines educativos. Todos los demás derechos están reservados. En cada caso, dar crédito al autor, *Claves para acoger el envejecimiento: Comiendo inteligentemente*, Español, Universidad Estatal de Kansas, noviembre de 2021.

Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

La Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Emitida en apoyo al Trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los EE. UU., el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Concilios de Extensión del Condado y los Distritos de Extensión.

MF3257S Noviembre de 2021



Adaptado y utilizado con permiso de la Investigación y Extensión de la Universidad de Arkansas y la Facultad de Agricultura de la Universidad de Kentucky.

Autores

Erin Yelland, Ph.D., CFLE, profesora asistente y especialista en extensión, desarrollo y envejecimiento de adultos, Investigación y Extensión de K-State

Amy F. Hosier, profesora asociada, Universidad de Kentucky

LaVona S. Traywick, profesora asociada, Universidad de Arkansas

Revisores

Dra. Rosalie Otters, Universidad de Arkansas

Dra. Lisa Washburn, Universidad de Arkansas