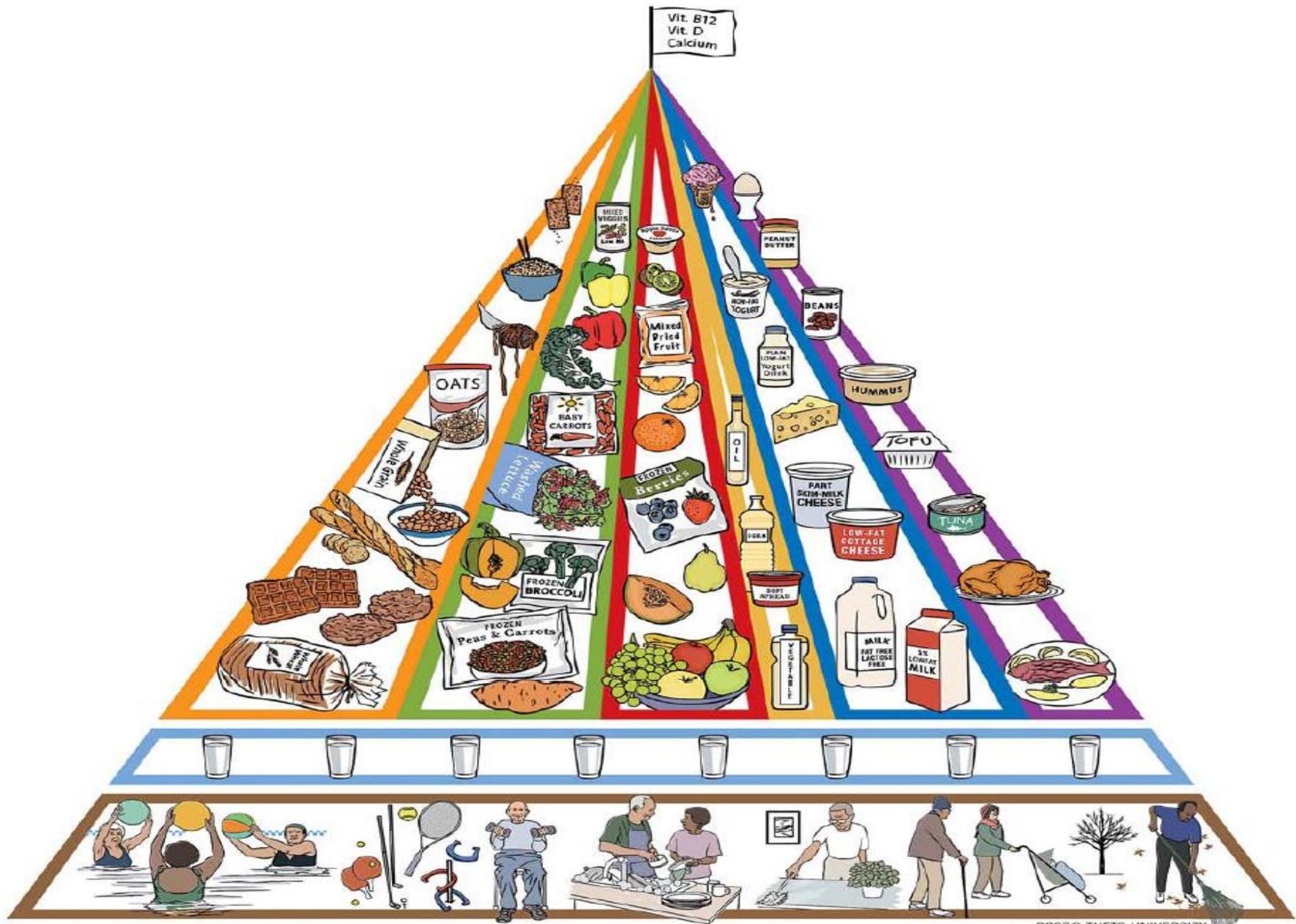


# Pirámide Alimentaria para las Personas de Edad Avanzada



# ¡Usted Puede Mejore su Salud!



## ¿Qué es la Pirámide Alimentaria para las Personas de Edad Avanzada?

Es una pirámide especialmente para las personas de edad avanzada que enfatiza la selección de alimentos con alto contenido de nutrientes, balance de líquidos y la importancia de la actividad física para mejorar la calidad de vida y salud de las personas de edad avanzada.



## Recomendaciones de la Pirámide Alimentaria:

- Aumentar el consumo de fibra a través de granos íntegros y fortificados y cereales tales como arroz integral y panes integrales 100%.
- Seleccionar hortalizas de color brillante tales como zanahorias y brécol.
- Ingerir productos lácteos bajos o sin grasa tales como yogur y leche baja o sin grasa.
- Consumir granos secos y nueces, pescados, aves, carnes magras y huevos.
- Preferir aceites vegetales líquidos y margarinas bajas en grasas saturadas y grasas *trans*.
- Ingerir líquidos en alimentos y bebidas tales como el agua, lechuga, jugos de vegetales y sopas.
- Realizar actividad física tales como caminar, tareas del hogar, arreglar el jardín, nadar, entre otros.
- Suplementar la alimentación con vitamina B12, calcio y vitamina D.
- La bandera en el tope de la pirámide sirve como recordatorio para que usted discuta con su médico si es necesaria la suplementación de vitaminas y minerales.

**Escoge diariamente alimentos  
de la siguiente lista:**

⇒ **Frutas: 1 ½ a 2 ½ tazas**

- ½ taza equivale a una fruta mediana entera o ¼ taza de frutas secas

⇒ **Hortalizas: 2 a 3 ½ tazas**

- 1 taza equivale a dos tazas de hortalizas crudas

⇒ **Farináceos: 5 a 10 onzas**

- 1 onza equivale a 1 panecillo, 1 rebanada de pan integral, 1 taza de hojuelas de maíz o ½ taza de arroz, pastas o cereal.

⇒ **Carnes o sustitutos: 5 a 7 onzas**

- 1 onza equivale a un huevo, ¼ taza de habichuelas, ½ onza de nueces o semillas, 1 onza de carne, pescados o aves.

⇒ **Leche: 3 tazas (baja o sin grasa)**

- 1 taza de leche equivale a 1 taza de yogur o 1 ½ onzas de queso



OFICINA DEL PROCURADOR  
DE LAS PERSONAS PENSIONADAS  
Y DE LA TERCERA EDAD  
GOBIERNO DE PUERTO RICO

***Programa de Nutrición***

**P.O. Box 191179  
San Juan, P.R. 00919-1179**

**Tel: 787-721-6121  
Fax: 787-724-1152**