

# 8

## Consejos para una buena alimentación en personas mayores

**centro**  
virtual.  
sobre el  
**envejecimiento**



¡Muévete! Realiza ejercicio físico moderado, con un buen paseo puede valer.



Aumenta el consumo de alimentos ricos en fibra.

Lleva una dieta equilibrada, similar a la recomendada de cualquier adulto.



Desayunos fuertes y cenas ligeras. Aprende a combinar los alimentos.



5 es el número mágico: 5 comidas es un buen hábito en frecuencia y cantidad.

Si existe menor actividad, puedes reducir el aporte calórico.



Si hay patologías, extrema la precaución. Escucha a tu médico.



Las comidas tienen sus horarios, procura cumplirlos.