

CON AGROSUPER  
**comer  
mejor**  
ESTÁ EN TUS MANOS

# ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y NUTRICIÓN

para personas mayores



**AGROSUPER**



Este libro puede ayudarte a mejorar tu calidad de vida y llevar un envejecimiento saludable, a través de una alimentación equilibrada.

**¿Quieres saber más sobre cómo mantener una alimentación equilibrada y sabrosa?**

¡Te invitamos a seguir leyendo!

# ÍNDICE

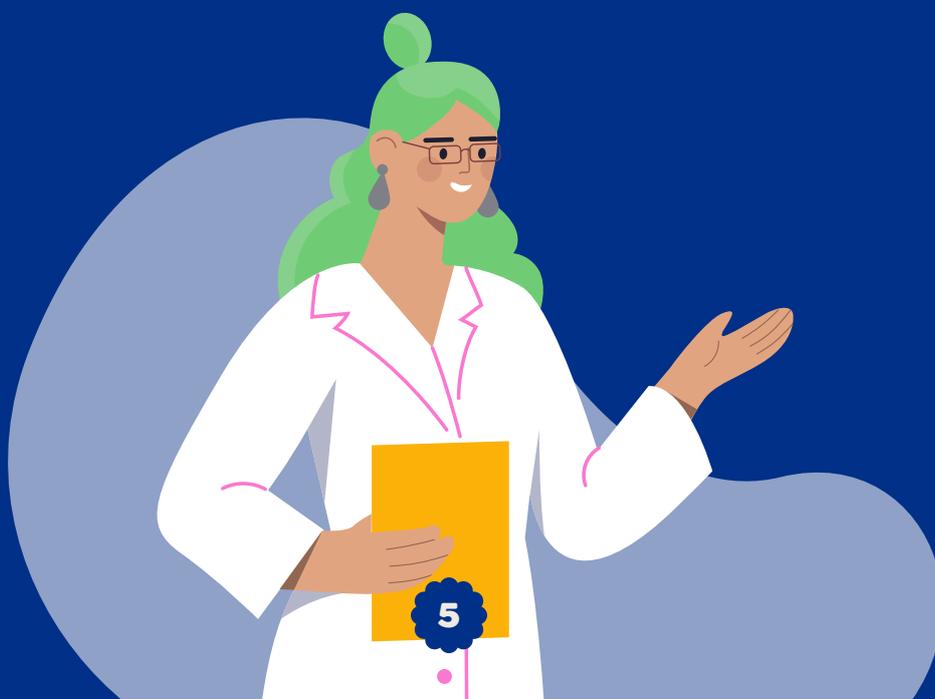
◆ Presentación.....	<b>4</b>
◆ ¿Qué cambios hay en nuestro cuerpo cuando somos adultos mayores?.....	<b>5</b>
◆ ¿Qué nutrientes necesitamos para esta etapa?.....	<b>6</b>
◆ Conoce los grupos de alimentos.....	<b>7</b>
◆ Frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos.....	<b>8</b>
◆ Grupos de alimentos: opciones y cantidades para armar un plato equilibrado.....	<b>9</b>
◆ Mide tus porciones con la mano.....	<b>12</b>
◆ ¿Qué comer en cada horario?.....	<b>13</b>
◆ Colaciones.....	<b>15</b>
◆ ¿Cómo se debería de ver un plato equilibrado?.....	<b>17</b>
◆ ¿Cómo organizo mi alimentación semanal?.....	<b>18</b>
◆ Ejemplo de pauta de alimentación semanal.....	<b>19</b>
◆ Alternativas de preparaciones para ocasiones especiales.....	<b>21</b>
◆ La diabetes y sus mitos.....	<b>22</b>
◆ ¿Qué otros aspectos debemos considerar para un envejecimiento saludable?.....	<b>24</b>
◆ Tips de nutricionista.....	<b>27</b>
◆ Retos mentales.....	<b>31</b>
◆ Recetario.....	<b>33</b>

## ¿Qué es una alimentación equilibrada?

Una alimentación equilibrada es aquella que aporta todos los nutrientes necesarios para mantenernos saludables de acuerdo a nuestras características, permitiéndonos ser flexibles en la elección de nuestros alimentos y disfrutar de lo bueno de la vida.

## ¿Cuál es la importancia de llevar una alimentación equilibrada en las personas mayores?

En este periodo de la vida ocurren diferentes cambios físicos, emocionales y sociales, que requieren una buena nutrición. Lo ideal es llevar una alimentación balanceada, que nos fortalezca y entregue todos los nutrientes necesarios. Así podremos enfrentar estos cambios de la mejor manera, impulsando nuestra independencia y calidad de vida.



# ¿Qué cambios hay en nuestro cuerpo cuando somos adultos mayores?

1

Mayor riesgo de **fracturas y caídas**.

2

**Pérdida del gusto y olfato**, que podrían causar pérdida del apetito.

3

**Osteoporosis**. Es la pérdida de densidad de los huesos (estos se vuelven más “delgados” y frágiles). Ocurre por el uso de ciertos fármacos, disminución en la producción de hormonas o consumo de nutrientes, entre otras razones.

4

**Modificaciones en la absorción de nutrientes**.

El tracto digestivo cambia y absorbe ciertos nutrientes en menor cantidad. El uso de algunos fármacos, como el omeprazol, también afectan la absorción.

5

**Estreñimiento**. Ocurre cuando las heces están endurecidas, se mueven más lento y no es posible expulsarlas con normalidad. Puede ocurrir por falta de hidratación o bajo consumo de fibra, entre otras causas.

6

**Sarcopenia**. Es la pérdida de masa, fuerza y funcionalidad de los músculos. Ocurre por el hecho de envejecer, pero puede aumentar por el sedentarismo.

# ¿Qué nutrientes necesitamos para esta etapa?

Nutriente	Importancia	Riesgos que presenta su deficiencia	¿Dónde obtenerlo?
 <p><b>Proteínas</b></p> 	<p>Ayudan a formar y mantener los músculos.</p>	<p>Pérdida de masa muscular y posible sarcopenia.</p>	<p>Lácteos, carnes rojas y blancas, huevos, legumbres.</p> 
<p><b>Vitamina B12</b></p> 	<p>Mantiene saludables las neuronas y la sangre.</p>	<p>Desarrollo de anemia megaloblástica, que produce debilidad.</p>	<p>Carnes rojas, leche y pollo.</p>  
<p><b>Vitamina D</b></p> 	<p>Permite absorber el calcio, esencial para los huesos.</p>	<p>Mayor probabilidad de fracturas y sufrir osteopenia y osteoporosis.</p>	<p>Pescados grasos como atún o salmón.</p> 
<p><b>Calcio</b></p> 	<p>Mantiene los dientes y huesos sanos.</p>	<p>Mayor probabilidad de desarrollar osteopenia y osteoporosis.</p>	<p>Lácteos como leche, yogur y queso.</p> 
<p><b>Fibra</b></p> 	<p>Tiene efectos en la salud intestinal.</p>	<p>Es probable que tengamos más estreñimiento.</p>	<p>Frutas, verduras, legumbres y cereales integrales.</p>  

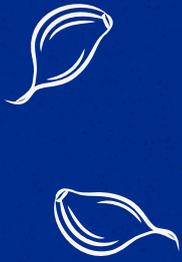
# Conoce los grupos de alimentos

Para que tu cuerpo obtenga todos los nutrientes y la energía que necesitas, debes consumir alimentos de los distintos grupos, **¡Sin dejar a ninguno fuera!**

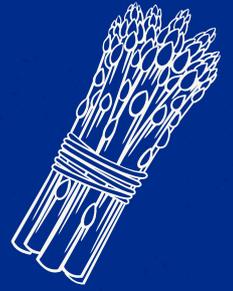
En esta imagen te mostramos cuáles son:



Fuente: Gabas Chile, 2013



# Frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos



Grupo de alimentos	Cantidad	Frecuencia
Lácteos	2 a 3 porciones	Diaria
Legumbres	1 porción	2 veces por semana
Pescados	1 porción	2 veces por semana
Carnes y huevos	1 porción	4 veces a la semana
Verduras	3 porciones	Diaria
Frutas	2 porciones	Diaria
Cereales y papas	2 porciones	Diaria
Pan - galletas de agua	2 porciones	Diaria
Agua	1 - 1,5 lt	Diaria

\*Esta tabla entrega recomendaciones generales. Pueden variar según las necesidades particulares de cada uno.





# Grupo de alimentos: opciones y cantidades para armar un plato equilibrado

El número de porciones que debes comer de cada grupo de alimentos va a depender de tus necesidades nutricionales y, por lo tanto de tus características personales.

## Frutas

	Frutos rojos		1 taza	100g
	Plátano		½ unidad grande o 1 unidad chica	90g
	Mandarina, Damasco y Kiwi		2 unidades	180g
	Manzana, Pera, Ciruela y Membrillo		1 unidad chica	100g
	Durazno y Naranja		1 unidad	120g
	Uvas		10 unidades	90g

## Verduras

	Crudas		1 - 2 tazas	240g
	Cocidas		1 taza	120g

## Lácteos

	Leche blanca		1 - 2 tazas	240g
	Yogur sin azúcar		1 taza	120g
	Quesillo		1 rebanada de 3 cm	75g





# Grupo de alimentos: opciones y cantidades para armar un plato equilibrado

En estas tablas te lo explicaremos con medidas caseras.

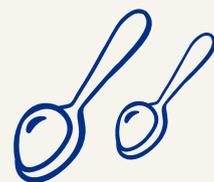
## Alimentos ricos en proteínas

	Carne de vacuno, pollo, cerdo o pavo		Una palma de la mano	50g
	Pescado		Una palma de la mano	50g
	Mariscos		8 cucharaditas	50g
	Huevo entero		1 - 2 unidades	75g
	Guiso de legumbres		1 taza	140g
	Tofu		2 trozos grandes	80g
	Carne de soya		3 cucharadas	30g

## Alimentos ricos en lípidos

	Palta		¼ unidad	30g
	Aceitunas		7 unidades	30g
	Frutos secos		Puñadito	30g
	Aceite de Oliva o Canola		1 cucharadita	5 ml

**1 cucharada:** una cuchara sopera.  
**1 cucharadita:** una cuchara de té.



# Grupo de alimentos: opciones y cantidades para armar un plato equilibrado

En estas tablas te lo explicaremos con medidas caseras.

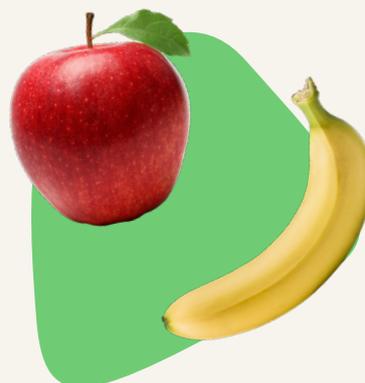
## Cereales

Almuerzo/Cena			
	Arroz cocido	 ¾ taza	100g
	Tallarines cocidos	 ¾ taza	110g
	Quinoa cocida	 ¾ taza	100g
	Choclo cocido	 1 taza	160g
	Papa cocida	 1 unidad	150g
Desayuno			
	Avena	 ¾ taza	40g
	Pan marraqueta/hallulla	 ½ unidad	50g
	Molde integral	 2½ rebanadas	50g
	Harina de trigo o sémola	 ¼ de taza o 4 cditas	40g

Fuente: Segunda edición Manual de porciones de intercambio para Chile, Facultad de Medicina UDD, Rinat Ratner et al.

### Por ejemplo

Si según tus necesidades requieres 2 porciones de frutas al día, puedes elegir del listado 2 opciones, como por ejemplo, ½ platano en la mañana y una manzana en la tarde.



# ¿SABÍAS QUE...

Puedes medir cada porción con la palma de la mano?



**1 puño cerrado** de la mano de cereales y frutas.



Lo que quepa en la **palma de 1 mano** de proteínas.



**Recuerda** incluir aceite crudo del tamaño de tu pulgar.



Lo que quepa en **ambas manos** de verduras.



Tus porciones también se pueden medir en tazas.  
**1 taza = 4 dedos** de tu mano.

**¡INCLUSO PODRÍAS ARMAR UN PLATO AHORA MISMO!**

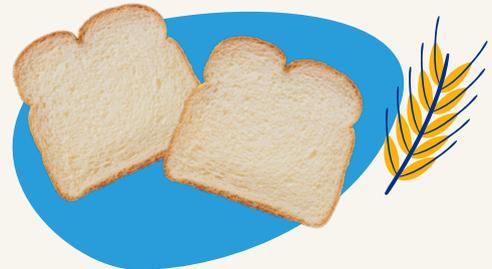


# ¿Qué alimentos deben estar presentes en el desayuno?

## LÁCTEOS Y CEREALES



Un vaso o taza de leche o un yogur de 150g.



Avena (3 a 4 cucharadas) o media marraqueta o dos rebanadas de pan de molde o media hallulla.

**Prefiere las opciones más naturales e integrales, para aumenta el consumo de fibra.**

## OPCIONES DE ACOMPAÑAMIENTO

El acompañamiento va a depender de los requerimientos de cada personas. Si eres una persona que hace mucho ejercicio, el ideal es agregar algún alimento alto en proteínas como el jamón o el huevo.



Lámina de queso, un trozo de quesillo o queso fresco.



Huevos.



Verduras frescas.



Palta.



Lámina de jamón de pavo o pollo.

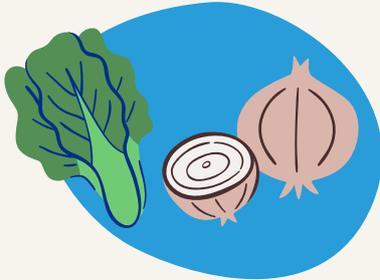


Miel o mermelada (de consumo ocasional).

**Puedes incorporar la fruta al desayuno o como colación.**

# ¿Y los infatables en el almuerzo o la cena?

## VERDURAS



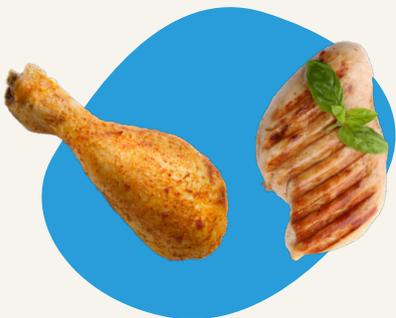
Verduras frescas, salteadas, cocidas al vapor, guisadas, en budín o tortilla.

## CEREALES



Cereales como arroz, fideos, couscous, quinoa o papa.

## ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS



Un alimento rico en proteína, que incluya cortes magros de distintas carnes como: **lomo de cerdo, trutro de pollo o pechuga de pavo.**

## ALIMENTOS RICOS EN LÍPIDOS



Ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares como por ejemplo: **aceite de oliva, frutos secos, palta.**



**¡No olvides tomar agua!**  
Bebe al menos 6 u 8 vasos al día.

# Colaciones

Una colación es un tiempo de alimentación que incluye **pequeñas porciones de alimentos**, que son consumidos frecuentemente entre las comidas principales.

La importancia de comer colaciones radica principalmente en **evitar largos periodos de ayuno**, que pueden producir fatiga, cansancio, hambre o bajo rendimiento en el caso de los estudiantes.

## ENTONCES, ¿CUÁNDO SE RECOMIENDA COMER COLACIONES?



- Cuando **pasen muchas horas** (entre 3 a 4 hrs.) sin ingerir ningún alimento. Por ejemplo: desde el desayuno a las 7:00, hasta el almuerzo a las 13:00.
- Cuando **no alcances a cubrir tus requerimientos** energéticos o de nutrientes con las comidas principales.
- Cuando sientas hambre entre comidas.

## ALGUNAS OPCIONES DE COLACIÓN SON:



Frutas y verduras



Barritas de cereal



Frutos secos



Sándwich con fuentes de proteína



Yogur o leche en cajita



Bastoncitos de verduras con salsas

Un aspecto importante para poder organizar y garantizar las colaciones en caso de asistir a una jornada escolar, laboral u otra ocasión, es elegir alimentos prácticos y fáciles de transportar. Por esta razón, se recomienda planificar las colaciones y dejarlas listas el día anterior.

**A continuación, se presenta una propuesta de minuta con distintas opciones para las colaciones:**



# ¿Cómo se debería ver un plato equilibrado?

Como representa la gráfica, **¼ del plato contiene cereales** (arroz, fideos, quinoa o papas), **¼ del plato contiene alimentos ricos en proteínas** (carnes, huevos o legumbres), y la **mitad del plato son verduras** (ensaladas, verduras asadas, guisos, etc.).

Ingiere un cdta. de aceite de preferencia crudo.



¼ con cereales cocidos

¼ con proteínas



½ con verduras

¡Y no olvides el consumo de agua!

El plato en el almuerzo o cena puede ir acompañado de una fruta como postre.



“Equilibrar los platos en las ocasiones especiales, si comes papas fritas en un asado, integra verduras”.

**Constaza Díaz**  
Nutricionista

Fuente: gráfica adaptada por recomendaciones del Healthy Eating Plate de la Universidad de Harvard y de Myplate del Departamento de Agricultura de Estados Unidos.

# ¿Cómo organizo mi alimentación semanal?



**01**

## **REVISA Y APROVECHA**

Revisa qué alimentos tienes disponibles en tu despensa y refrigerador, y anótalos en una lista. Esto te ayudará a planificar un menú, ahorrar y aprovechar los alimentos disponibles.

**03**

## **COCINA EN GRANDE**

Si te acomoda, puedes cocinar en porciones más grandes. Luego congelar porcionado e ir sacando las preparaciones según el uso.



**05**

## **GUARDA Y SIEMPRE TENDRÁS**

Puedes preparar sofritos y bases en mayores cantidades y congelar.

**02**

## **PLATOS PARA TODOS**

Organiza un menú para la semana. Escoge las preparaciones que más se adapten a tus gustos y los de tu familia.

**04**

## **HAZ TU LISTA DE COMPRAS**

Realiza la lista de compra de los alimentos que te hagan falta según el menú planificado para la semana. Recuerda revisar la lista de alimentos que ya tienes en tu despensa, es la mejor manera de ahorrar y no comprar en exceso.



# Ejemplo de pauta de alimentación semanal

Los tamaños de las porciones son una recomendación general, ya que cada persona puede necesitar cantidades distintas.

## Lunes

### Desayuno

- 1 vaso de leche.<sup>1</sup>
- **½ pan marraqueta con 2 láminas de jamón de pavo.**<sup>2</sup>



### Colación (opcional)

- 1 naranja.<sup>3</sup>
- 1 botella de agua 300-400ml.<sup>4</sup>

### Almuerzo

- 1 taza de apio, lechuga y zanahoria.<sup>5</sup>
- **¾ taza de arroz con un trozo regular de salmón al horno.**
- Una taza de tutti frutti.<sup>3</sup>
- 1 vaso de agua.<sup>4</sup>



### Once

- 1 yogur sin azúcar añadida.<sup>7</sup>
- ½ taza de avena.<sup>8</sup>

### Cena

- 1 taza de lechuga, brócoli y tomate.<sup>5</sup>
- **1 papa mediana con 1 tuto corto de pollo asado.**
- 1 manzana.<sup>3</sup>



## Martes

### Desayuno

- 1 vaso de leche.<sup>1</sup>
- 1 pan pita con 4 cdas. de ricotta y tomate.

### Colación (opcional)

- Un puñado de frutos secos.
- 1 botella de agua 300-400ml.<sup>4</sup>

### Almuerzo

- 1 taza betarraga, pepino y tomate.<sup>8</sup>
- 1 taza de lentejas.<sup>10</sup>
- 2 mandarinas.<sup>3</sup>
- 1 vaso de agua.

### Once

- 1 taza de leche.<sup>1</sup>
- 5 galletas de arroz o salvado con palta.

### Cena

- 1 taza de apio y zanahoria.
- **¾ de taza de arroz con cubitos de pulpa.**
- 1 plátano.

Para tu colación puedes llevar alguna barrita o snack en reemplazo. Prefiere opciones de snack caseros o con menos sellos.



# Ejemplo de pauta de alimentación semanal

## Miércoles

### Desayuno

- 1 yogur sin azúcar añadida.<sup>7</sup>
- $\frac{3}{4}$  taza de cereales sin azúcar añadida.<sup>8</sup>

### Colación (opcional)

- 1 plátano.<sup>3</sup>
- 1 botella de agua 300-400ml.<sup>4</sup>

### Almuerzo

- 1 taza espinaca, lechuga y tomate.<sup>5</sup>
- **$\frac{3}{4}$  taza puré con un tuto corto o largo de pollo asado.**
- 1 yogur.<sup>7</sup>
- 1 vaso de agua.<sup>4</sup>



### Once

- 1 taza de leche.<sup>1</sup>
- **2 rebanadas de pan de molde integral con jamón de pavo.**

### Cena

- 5 unidades de espárragos.
- **$\frac{1}{2}$  taza de quinoa con budín de atún.<sup>10</sup>**
- 2 mandarinas.<sup>3</sup>



## Jueves

### Desayuno

- 1 vaso de leche.<sup>1</sup>
- **2 rebanadas de pan de molde integral con jamón de pollo y palta.**



### Colación (opcional)

- 1 yogur.<sup>5</sup>
- 1 botella de agua 300-400ml.<sup>4</sup>

### Almuerzo

- 1 taza de lechuga, rabanitos y tomate.<sup>5</sup>
- 1 taza de garbanzos.<sup>9</sup>
- 1 plátano.<sup>3</sup>
- 1 vaso de agua.<sup>4</sup>

### Once

- 1 taza de frutillas con  $\frac{1}{2}$  taza de avena y 1 yogur.<sup>8</sup>
- 1 botella de agua 300-400ml.<sup>4</sup>

### Cena

- 1 taza de repollo, zanahoria rallada y palta.<sup>5</sup>
- **1 taza de fideos con  $\frac{1}{2}$  taza de salsa de tomate con carne.**
- 1 manzana.<sup>3</sup>
- 1 vaso de agua.<sup>4</sup>



**Recuerda aliñar tus ensaladas** con 1 cucharadita de aceite vegetal crudo (de preferencia aceite de oliva o canola), jugo de limón, vinagre o aceto balsámico.



# Ejemplo de pauta de alimentación semanal

## Viernes

### Desayuno

- 1 yogur sin azúcar añadida.<sup>7</sup>
- 1 taza de granola.<sup>8</sup>

### Colación (opcional)

- Un puñado de frutos secos.
- 1 botella de agua 300-400ml.<sup>4</sup>

### Almuerzo

- 1 taza zapallito italiano, pepino y betarraga.<sup>5</sup>
- **1 taza de charquicán.**<sup>11</sup>
- 1 naranja.<sup>3</sup>
- 1 vaso de agua.<sup>4</sup>



### Once

- 1 vaso de leche.<sup>1</sup>
- ½ pan marraqueta o hallulla<sup>2</sup> con una lámina de queso o quesillo.

### Cena

- **Hamburguesa de carne, de poroto o de garbanzo, con tomate y lechuga.**
- 1 pera.<sup>3</sup>
- 1 vaso de agua.



## Sábado

### Desayuno

- 1 vaso de leche.<sup>1</sup>
- ½ pan marraqueta o hallulla con huevos revueltos.

### Colación (opcional)

- 2 mandarinas.<sup>3</sup>

### Almuerzo

- 1 taza de guacamole
- **Verduras grilladas y pollo apanado.**
- Una taza de tutti frutti.<sup>3</sup>
- 1 vaso de agua.<sup>4</sup>



### Once

- 1 vaso de leche.<sup>1</sup>
- 1 pan pita con 2 cdas. de pasta ave-pimentón.

### Cena

- 1 taza brócoli, pimentón, tomate.<sup>5</sup>
- **½ taza de papas salteadas con hamburguesa de pavo.**<sup>6</sup>
- 1 taza de frambuesas.



**En la minuta dejamos solo ideas,** tú puedes cambiar las frutas y verduras por cualquiera de la estación.



# Ejemplo de pauta de alimentación semanal

## Domingo

### Desayuno

- 1 taza de leche cultivada sin azúcar añadida.<sup>1</sup>
- 2 panqueques con mantequilla de maní y frutillas.

### Colación (opcional)

- 1 puñado de frutos secos.

### Almuerzo

- 1 taza de ensalada chilena, tomate y cebolla.<sup>3</sup>
- **Papas rústicas con lomo de cerdo.**
- Helado
- 1 vaso de agua.<sup>4</sup>



### Once

- 1 yogur.<sup>5</sup>
- **½ pan marraqueta o hallulla<sup>2</sup> con una lámina de jamón de pavo.**



### Cena

- ¾ taza de arroz.
- 1 huevo frito en aceite de oliva o canola
- 2 kiwis.<sup>3</sup>
- 1 vaso de agua.<sup>4</sup>

**1) Leche:** semidescremada o entera, natural o saborizada, o leche cultivada. Puede acompañarse con una cucharadita de cacao o vainilla.

**2) Pan:** se puede reemplazar por dos rebanadas de pan de molde o un pan pita.

**3) Fruta:** se puede reemplazar por frutas disponibles según la estación del año.

**4) Agua:** puede ser saborizada con frutas.

**5) Verduras:** puedes elegir distintas alternativas e ir variando según la estación del año.

**6) Salmon:** puede ser reemplazado por otro tipo de pescado como por ejemplo atún o jurel.

**7) Yogur:** descremado o entero, natural o saborizado, o leche cultivada.

**8) Cereales:** avena o cereales sin azúcar añadida.

**9) Legumbres:** puede ser porotos o garbanzos.

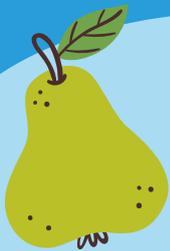
**10) Taza de quinoa con budín de atún:** puede ser reemplazado por una tortilla, pascualina, quiche o verduras salteadas. Aproveche condimentos (por ejemplo pimienta, comino, orégano, paprika, curry) en reemplazo de la sal.

**11) Guisos:** puede ser reemplazado por carbonada o cazuela. Aproveche condimentos (por ejemplo pimienta, comino, orégano, paprika, curry) en reemplazo de la sal.

# Alternativas de preparaciones para ocasiones especiales

¿Cómo se puede ser flexible cuando llega el finde, o si tenemos una celebración?

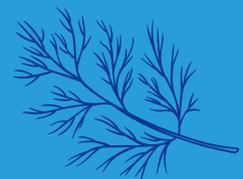
Tanto en la semana como durante el fin de semana se puede tener flexibilidad y comer otros alimentos. Lo importante es siempre mantener el equilibrio entre lo que comemos en mayor proporción y en menor proporción.



"La alimentación tiene un componente social y emocional muy fuerte, por lo mismo es muy importante saber disfrutar de un evento familiar o un cumpleaños con seres queridos y luego volver a nuestra alimentación de rutina, sin restricciones"

**María Paz Aspillaga**  
Nutricionista

De eso se trata la alimentación equilibrada: **nos permite comer todas las cosas que nos gustan y disfrutar de las diferentes ocasiones de consumo.** Siempre y cuando nuestra alimentación diaria nos aporte todos los nutrientes y energía que necesitamos para mantenernos sanos. Finalmente, **no hay alimentos ni buenos ni malos**, todo se trata de disfrutarlos de manera balanceada.



# Diabetes

La diabetes mellitus tipo 2 es una **enfermedad crónica, que se caracteriza por altos niveles de azúcar** (glucosa) en la sangre. Se produce porque el cuerpo pierde la capacidad de utilizar la insulina, hormona que permite el paso de la glucosa a los distintos órganos que la necesiten. Como esto no ocurre, **se acumula la glucosa en sangre (hiperglicemia).**



## Si tengo diabetes... ¿Tengo que dejar de comer algunos alimentos?

No. El tratamiento para esta enfermedad se basa en 3 pilares fundamentales:

- 01 Alimentación equilibrada.
- 02 Actividad física.
- 03 Tratamiento farmacológico entregado por el médico.

**¿Qué síntomas pueden indicar que tengo la azúcar en sangre elevada?**

- 01 Sed
- 02 Mareos
- 03 Espuma en la orina
- 04 Ir frecuentemente a orinar
- 05 Visión borrosa

### Algunos consejos de alimentación:

Prefiere una alimentación lo más natural y variada posible.

Prefiere alimentos con alto contenido de fibra, como frutas, verduras, legumbres y granos integrales.

Mantente siempre bien hidratado(a).

Come cada 4 horas para evitar bajas de azúcar, incluyendo colaciones entre comidas.

Mantente activo y realiza ejercicio físico al menos 30 minutos diarios.

# \* Mitos de la diabetes \*

## MITO

Las personas con diabetes no pueden comer carbohidratos.



## REALIDAD

Los carbohidratos proporcionan energía y nutrientes. Aunque las personas con diabetes deben controlar las porciones, no es necesario eliminarlos de su dieta.

## MITO

Las personas con diabetes no pueden disfrutar de dulces o postres.



## REALIDAD

Sí pueden consumirlos, pero siempre con moderación, controlando las porciones y como parte de un plan alimenticio equilibrado.

## MITO

Las personas con diabetes no pueden consumir frutas ya que contienen azúcar.



## REALIDAD

No hay ninguna fruta prohibida. Sin embargo, se recomienda comerlas con cáscara y medir las porciones según nuestras características.

## MITO

Las personas con diabetes no pueden comer zanahoria y betarraga porque tienen mucha azúcar.



## REALIDAD

Controlar las porciones es clave, ya que grandes cantidades de verduras con carbohidratos afectan la glucosa, pero aún aportan nutrientes esenciales que podemos consumir.

# ¿Qué otros aspectos debemos considerar para un envejecimiento saludable?

## UN BUEN DORMIR

### ¿Qué es el sueño?

- ◆ Es una necesidad básica del organismo y un proceso biológico complejo, que nos ayuda a procesar nueva información y mantenernos saludables.

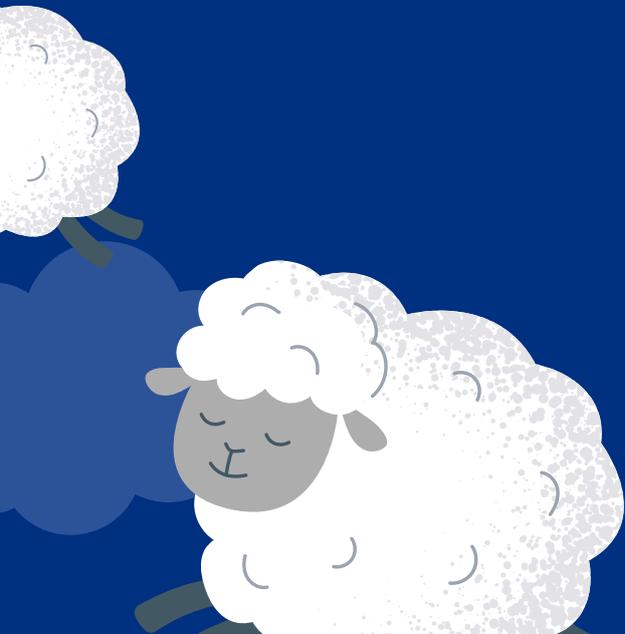
### Un buen dormir...



- ◆ Aumenta la concentración.
- ◆ Reduce el riesgo de desarrollar enfermedad crónicas.
- ◆ Mejora el estado de ánimo y la memoria.

## Alimentación y sueño

- ◆ Los horarios y hábitos de alimentación impactan en el buen dormir. ¿Cómo mejorar nuestra calidad del sueño con la alimentación?
- ◆ Evitar el café, té y chocolate 6 horas antes de dormir.
- ◆ Evitar alimentos pesados, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarse.
- ◆ La última comida del día debe ser al menos 2 horas antes de dormir. Debería incluir carnes blancas, lácteos, huevos y verduras.
- ◆ Evitar tomar grandes cantidades de agua antes de acostarse, ya que las ganas de ir al baño podrían interrumpir el sueño.
- ◆ En el caso de las personas mayores, se aconseja dormir entre 7 a 8 horas diarias.



# ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es fundamental en las personas mayores. Se recomienda hacer deporte moderado entre 150 a 300 minutos semanales, o bien entre 75 a 150 minutos semanales para actividad física vigorosa.

**Recuerda hacer una actividad física que se adecúe a tu estado físico y de salud.**

## ¿Qué incluir en la actividad física?

-  Ejercicios de fortalecimiento muscular de intensidad moderada dos veces a la semana.
-  Ejercicios de equilibrio y de fuerza.
-  Evitar estar mucho tiempo sentados o acostados.

## ¿Qué significa “intensidad moderada” e “intensidad vigorosa”?

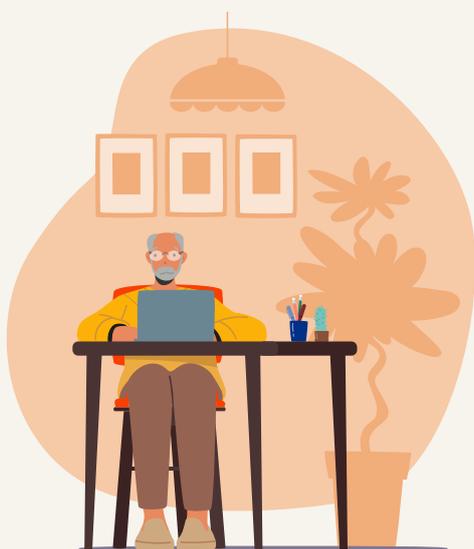
**Moderada:** durante el ejercicio, la persona puede mantener una conversación. Ejemplo: caminata, bailar, aspirar, etc.

**Vigorosa:** actividad en la cual no se puede mantener una conversación continua. Ejemplo: andar en bicicleta, jugar deportes en equipo.



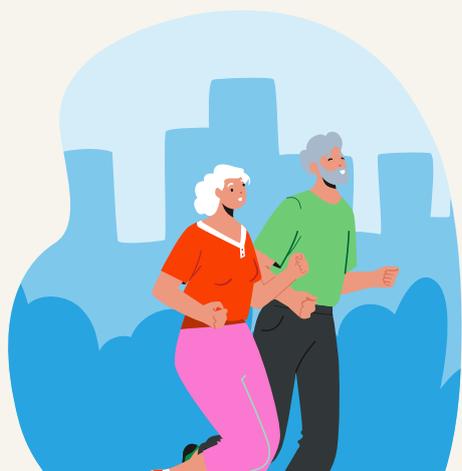
# ¿Qué actividades puedes realizar?

Participar en talleres de actividad física que ofrecen algunos centros comunitarios o municipalidades, como natación, yoga, entrenamiento funcional, entre otros.



Realizar actividades de estimulación cognitiva en conjunto con amigos o familiares, como: armar rompecabezas, jugar juegos de mesa, realizar sopas de letras, entre otros.

Participando en actividades creativas o realizándolas en tu hogar, como pintar, tejer, tocar o escuchar música.



Buscar comunidades para conocer gente nueva y tener más redes de apoyo.

# ¿Qué beneficios tiene la actividad física?

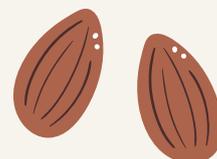
- ◆ Mantiene la densidad ósea y la masa muscular, previniendo la osteoporosis y reduciendo el riesgo de caídas y fracturas.
- ◆ Mejora la elasticidad muscular y el rango de movimiento en las articulaciones, facilitando las actividades diarias.
- ◆ Promueve un sueño más profundo y reparador.
- ◆ Libera endorfinas y sustancias químicas que mejoran el estado de ánimo.

## Consejos de alimentación y actividad física

Una buena nutrición nos permitirá obtener todos los nutrientes necesarios y energía a la hora de realizar actividad física.

Algunos consejos son:

- ◆ Mantener una buena hidratación antes, durante y después de realizar actividad física.
- ◆ Incluir una colación previo al ejercicio para aportar energía al organismo.
- ◆ Considerar proteínas en las comidas para ayudar a la formación y regeneración de masa muscular.



# TIPS CULINARIOS



1. Al cocinar, utiliza una base generosa de **verduras preparadas** de diversas maneras, para incluirlas en tu alimentación.
2. Prueba cocer las verduras al vapor, evitando que hiervan o se cocinen **en exceso**, ya que así pierden vitaminas, minerales y antioxidantes.
3. Varía **los métodos de cocción** que utilizas: hervir, saltear, guisar, cocer al horno o a la plancha, entre otros.
4. Cuando cocines en el horno, cubre la bandeja con **papel mantequilla**. Así no se pegan los alimentos y no necesitas añadir aceite extra.
5. Para realzar sabores y disminuir el uso de sal, puedes utilizar las **especies y hierbas** aromáticas que más te gusten.
6. Evita calentar el aceite hasta que salga **humo blanco**.





# TIPS DE SUSTENTABILIDAD



1. Siempre cocina **con tapa**, así ahorrarás un **25%** de energía en tus preparaciones.
2. Cuando cocines, elige un quemador de tamaño **proporcional** a la olla que estés utilizando.
3. Elige frutas y verduras de temporada, ya que necesitan **menos agua** para su producción.
4. Planifica tu alimentación semanal, evitando la pérdida y desperdicio de alimentos.
5. Utiliza la **cáscaras de verduras** para hacer caldos y usarlos como base de otras preparaciones.

# TIPS DE HIDRATACIÓN

Sin agua, tu cuerpo dejaría de funcionar como es debido. Más de la mitad del peso de tu cuerpo está formado por agua, y una persona no puede sobrevivir sin ella más de unos pocos días. ¿Por qué? Porque tu cuerpo la necesita para poder llevar a cabo muchas de las funciones que desempeña.

El no beber suficiente agua disminuye el rendimiento físico, aumenta el ritmo cardíaco, dificulta el mantenimiento de la presión arterial, y afecta negativamente el rendimiento cognitivo.



**Es por esto que la recomendación nos indica consumir de 6 a 8 vasos de agua diarios al día, es decir, de 1,5 a 2 litros diarios, en adultos.**

# Si te cuesta incluir agua en tu día, te dejamos algunos tips:

**1**

Saborizar el agua natural con rodajas de alimentos u hojas de distintas hierbas, como limón, naranja, frutilla, menta. Para esto puedes prepararla en un jarrón grande para luego ir sacando.

**3**

No esperes a tener sed para beber agua, solo así es posible mantener un buen nivel de hidratación.

**5**

Especialmente en invierno, las bebidas calientes, como infusiones, también cuentan.



**2**

Puedes tener una botella con agua disponible en tu escritorio o lugar de estudio/trabajo. Si te movilizas constantemente puedes llevar la botella contigo.

**4**

Puedes establecer momentos durante el día para beber agua. Por ejemplo: después de despertar, antes de comer, antes y después de entrenar, o los que te acomoden más.



# RECETARIO EQUILIBRADO

Presenta

## RECETAS EN 5 PASOS





# Carbonada de pollo



45 min.



4 porciones



## Ingredientes

**400 g** de Pechuga Deshuesada Super Pollo  
**½** pimentón rojo  
**1** cebolla  
**1** taza de zapallo cortado en cubos de 2 cm  
**5** papas  
**1** cdta de ají de color  
**1** taza de choclo desgranado  
**40 g** de cilantro  
**2** cdas de aceite  
**½** cdta de sal  
**¼** cdta pimienta

## Preparación

- 01** Cortar las pechugas de pollo en cubos medianos. El pimentón y la cebolla en brunoise y el zapallo en cubos. Pelar las papas y las cortamos en cubos.
- 02** Luego, en una olla grande previamente calentada con aceite, cocinar el pollo picado durante 5 a 8 minutos.
- 03** Incorporar en la olla el pimentón, la cebolla, las papas y el zapallo. Agregar 1 ½ litro de agua, ají de color, sal y pimienta a gusto y dejar cocinar de 15 a 20 minutos, o hasta que la papa y el zapallo se encuentren cocidos.
- 04** Finalmente agregar el choclo desgranado y dejar cocinar durante 5 minutos más.
- 05** Servir en un plato hondo y espolvorear cilantro picado.





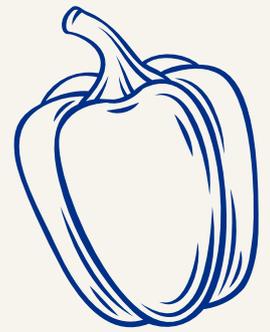
# Pavo a la plancha con ñoquis de verduras



1h30 min.



4 porciones



## Ingredientes

600 g Bistec de Pechuga  
de Pavo Sopraval  
Sal  
Pimienta  
Tomillo  
Aceite  
3 tazas de puré  
1 taza de verduras  
cocidas y molidas  
(zapallo, espinaca,  
acelga)  
¾ de taza de crema de  
verduras del PACAM\*

## Preparación



01

Condimentar los bistec de  
pechuga de pavo con sal, pimienta  
y tomillo.



02

Sellar los bistec en aceite de oliva  
caliente durante 3 minutos por  
lado. Luego agregar ½ taza de  
agua al sartén y dejar cocinar.



03

Para los ñoquis, mezclar el puré  
con las verduras cocidas y la crema  
de verduras del PACAM con las  
manos, hasta obtener una masa.



04

Hacer pequeñas bolitas y  
aplastarlas con un tenedor.



05

Cocer los ñoquis en agua hervida.  
Cuando estén flotando ya estarán  
listos para servir.



\* Programa de Alimentación  
Complementaria del Adulto Mayor.



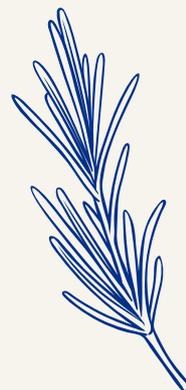
# Bistec de pechuga de pavo con salsa de tomate y puré de papas al ciboulette



20-60 min.



6 porciones

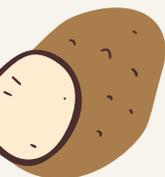


## Ingredientes

**600 g** de Bistec de Pechuga de Pavo Sopraval  
**1** cebolla  
**4** tomates  
**1** zanahoria  
**¼** de apio  
**4** dientes de ajo  
**4** cdtas de albahaca deshidratada  
**200 g** de concentrado de tomate  
**8** papas  
**1** taza de leche semidescremada  
**6** cdas de mantequilla  
**6** cdas de ciboulette  
**½** cdta de sal  
**¼** cdta de pimienta  
**2** cdas de tomillo  
**4** cdas de aceite oliva

## Preparación

- 01** Lavar, pelar y cortar las papas para cocinarlas en agua hirviendo con sal. Cuando estén cocidas, escurrir y molerlas con leche caliente y mantequilla hasta formar un puré. Rectificar sabor con sal, pimienta, ciboulette y reservar.
- 02** Para la salsa: lavar, pelar y cortar cebolla, zanahoria, tomate, apio y ajo en trozos medianos para cocinarlos en una olla con aceite de oliva.
- 03** Sofreír un poco, agregar concentrado de tomate, albahaca deshidratada y dejar cocinar por 30 minutos.
- 04** Ya pasados los 30 minutos, moler la salsa de tomate y rectificar sabor. Reservar.
- 05** Servir el pavo con la salsa de tomate, acompañándolo con el puré al ciboulette. ¡A disfrutar!





# Budín de verduras y pollo



1 hora



4 porciones

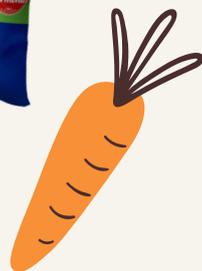


## Ingredientes

- 1 ½ taza de crema de verduras del PACAM\*
- 1 ½ taza de leche
- 4 huevos
- 1 Pechuga Deshuesada Super Pollo
- ½ cdta de polvos de hornear
- Condimentos a gusto
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 cdta de aceite

## Preparación

- 01** Cocer la pechuga de pollo en agua por alrededor de 30 minutos.
- 02** En un sartén calentar el aceite y agregar la cebolla cortada en cubitos y zanahoria rallada. Sofreír.
- 03** En un plato batir las claras a punto de nieve.
- 04** Incorporar las yemas, crema de verduras, leche y la pechuga desmenuzada previamente cocida, polvos de hornear y condimentos. Mezclar con el sofrito y poner en una budinera.
- 05** Hornear la mezcla por 25 a 30 minutos. ¡Y listo para servir!



\* Programa de Alimentación Complementaria del Adulto Mayor.





# Albóndigas de pulpa pierna Super Cerdo



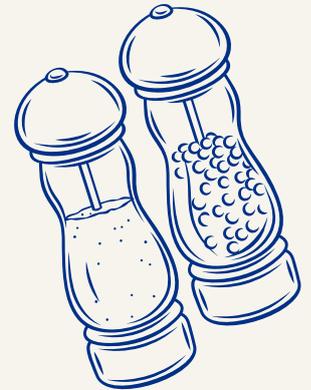
30 min.



4 porciones

## Ingredientes

**900 g** de Pulpa Pierna Super Cerdo  
**6** medidas de crema de verduras del PACAM\*  
**2** huevos  
Cebolla a gusto  
Papás  
**1** diente de ajo  
Sal y orégano.  
**1** cubo de caldo concentrado de costilla



## Preparación

**01**

En una procesadora, moler la Pulpa Pierna Super Cerdo. Traspasar a un bowl y agregar la cebolla en cubitos, 1 medida de crema de verduras del PACAM\*, los huevos, sal y orégano. Mezclar hasta obtener una pasta.

**02**

Formar bolitas con las manos.

**03**

Dorar el ajo en un sartén y agregar las albóndigas.

**04**

En agua hervida disolver el caldo de costilla y la crema de verduras Nutra Max, cuidando que quede espeso. Vaciar sobre las albóndigas.

**05**

Cocinar por 20 minutos aproximadamente y servir acompañado de 1 taza de arroz.

\* Programa de Alimentación Complementaria del Adulto Mayor.







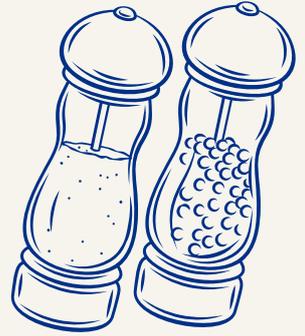
# Zapallitos reellenos con pollo y pimentón



45 min.

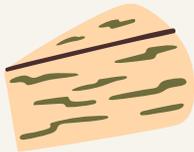


4 porciones



## Ingredientes

4 zapallos italianos  
400 g de Pechuga  
Deshuesada Super Pollo  
40 g de queso  
parmesano  
1 pimentón rojo  
½ cdta de sal  
¼ de cdta de pimienta



## Preparación

- 01** Cortar las pechugas de pollo Super Pollo en cubitos y el pimentón rojo en brunoise.
- 02** En un sartén previamente calentado, cocinar los cubitos de pollo y el pimentón durante 8 minutos y salpimentar.
- 03** Rellenar cada zapallo con la mezcla y espolvorear con queso parmesano en la parte superior.
- 04** Llevar al horno durante 25 minutos a 180°C.
- 05** Deja enfriar y disfruta.





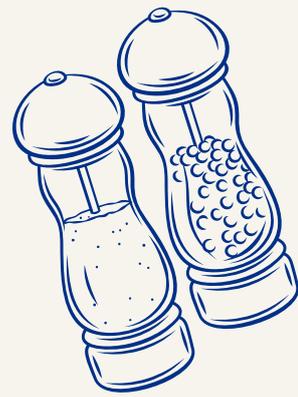
# Pollo arvejado con puré



1 hora



4 porciones



## Preparación

### Ingredientes

- 4 Tutos Enteros de Super Pollo
- 1 taza de arvejas
- 1 zanahoria
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla picada en pluma
- 2 cdtas de aceite
- 4 papas grandes
- 200 ml de bebida láctea del PACAM\*
- 80 g de mantequilla
- Sal y pimienta a gusto

01

Cortar la cebolla en pluma y las zanahorias en rodajas.

02

En una olla grande, calentar un chorro de aceite y sellar los tutos de pollo (aproximadamente 2 minutos por lado). Luego dejar reposar en un plato.

03

En la misma olla, dorar la cebolla y agregar la zanahoria y el ajo. Salpimentar a gusto. Regresar los tutos a la olla, agregar 1 taza de agua por cada 4 presas, y condimentos a gusto. Tapar y dejar cocinar durante 25 minutos. Incorporar las arvejas congeladas y dejar cocinar durante 5 minutos más.

04

Pelar las papas y cortarlas en mitades. Agregarlas a una olla de agua hirviendo con sal y dejar que se cuezan. Apagar el fuego cuando estén cocidas (si están suaves al pincharlas con un tenedor).

05

Es momento de aplastar las papas y conseguir la textura perfecta. Agregar la mantequilla. Luego añadir la leche poco a poco, mientras se aplastan las papas con un tenedor.

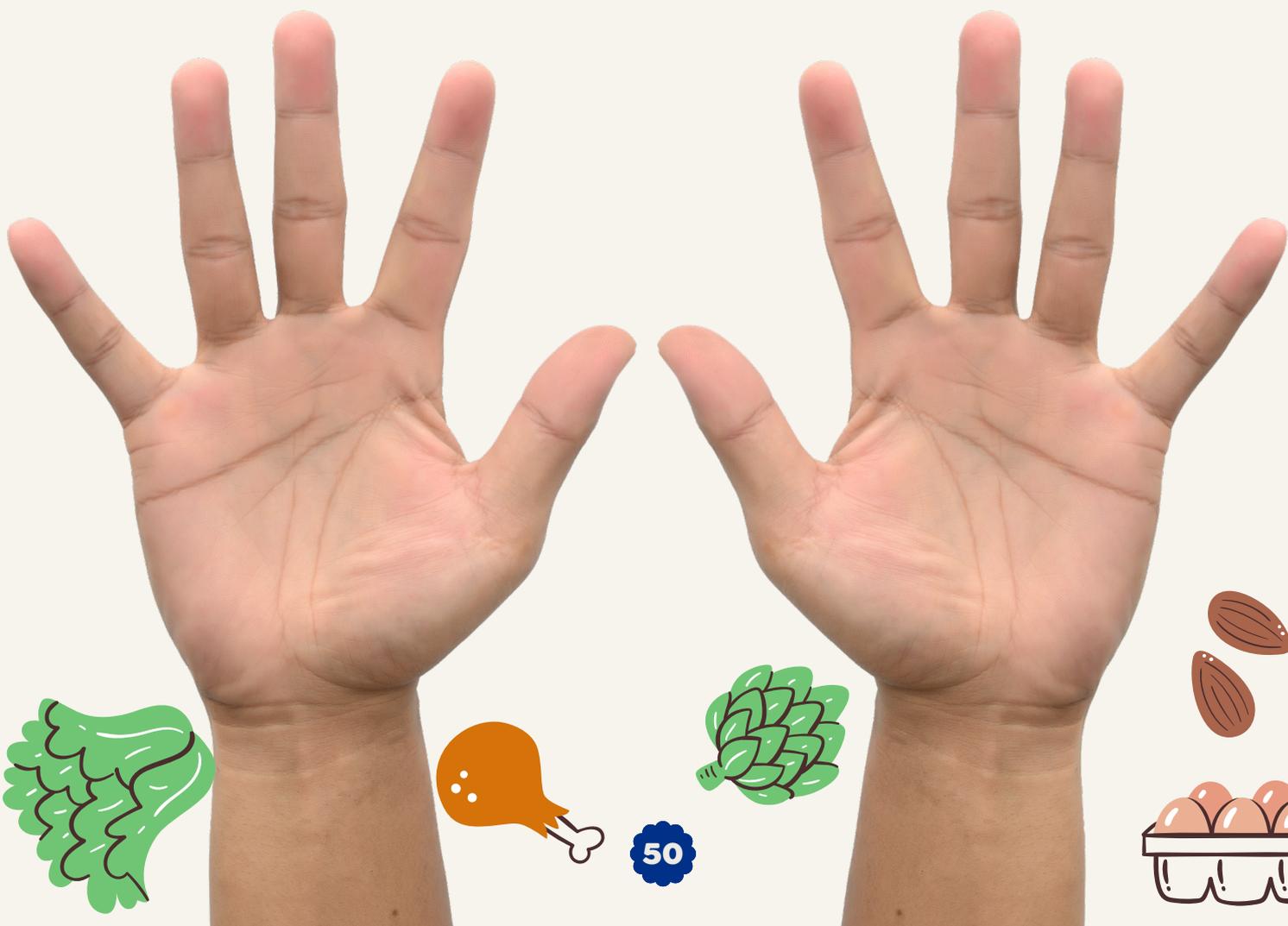
\* Programa de Alimentación Complementaria del Adulto Mayor.



# RECETARIO EQUILIBRADO

Presenta

## RECETAS EN 10 PASOS





# Lasaña de pechuga de pavo, ricotta y verduras



30 min.



6 porciones

## Ingredientes



**200 g** de Pechuga de Pavo Cocida La Crianza  
**300 g** de pasta de lasaña  
**3** cdas de perejil  
**2** zapallos italianos  
**200 g** de espárragos  
**400 g** de champiñones  
**500 g** de ricotta



**200 g** de queso crema  
**1** taza de leche semidescremada  
**100 g** de queso parmesano  
**1** cdta de orégano seco  
**½** cdta de sal  
**¼** de cdta de pimienta  
**3** cdas de aceite de oliva

## Preparación

- 01** Precalentar el horno a 200°C. Cortar la Pechuga de Pavo Cocida La Crianza en tiritas. Reservar.
- 02** Blanquear los espárragos por 3 minutos en agua hirviendo. Escurrir y cortar en trozos medianos.
- 03** Limpiar y preparar los otros ingredientes frescos: cortar los zapallitos italianos (a la mitad longitudinalmente y luego en láminas delgadas), los champiñones también en láminas y picar el perejil. Rallar el queso parmesano en hebras finas.
- 04** Calentar el aceite de oliva en un sartén a fuego alto. Saltear por 2 minutos los champiñones, con los zapallitos italianos, el perejil picado, sal y pimienta, hasta que estén al dente. Reservar.
- 05** Mezclar la ricotta con el queso crema y un poco de leche hasta tener una pasta suave. Reservar.

# Lasaña de pechuga de pavo, ricotta y verduras



30 min.



6 porciones

## Preparación

- 06** Cocinar las masas de lasaña en etapas, en una olla con abundante agua hirviendo con sal, por 1 minuto. Pasar las masas a una fuente con agua fría para que no se peguen.
- 07** Ahora armar la lasaña: verter un chorrito de aceite de oliva en una fuente refractaria mediana y cubrir con una capa de masa. Rellenar con una porción de la mezcla de ricotta, las hebras de queso parmesano, zapallitos, champiñones, espárragos y pechuga de pavo.
- 08** Continuar el proceso, alternando capas de masa, ricotta, verduras, pechuga de pavo y queso parmesano hasta formar tres capas en total.
- 09** Finalizar con una capa de masa, cubrir con ricotta, espolvorear queso parmesano y terminar con un chorrito de aceite de oliva y orégano.
- 10** Llevar al horno y cocinar por 20 a 25 minutos, hasta gratinar. Servir de inmediato y disfrutar.



# Guiso de pulpa de cerdo con tomate y arroz arvejado

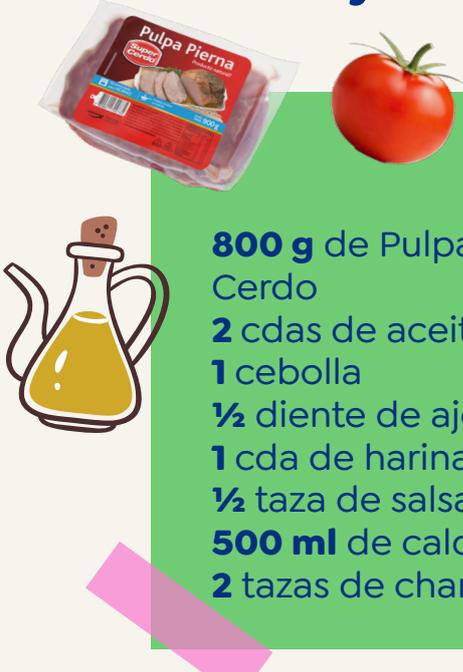


30 min.



4 porciones

## Ingredientes



**800 g** de Pulpa Pierna Super Cerdo  
**2** cdas de aceite de oliva  
**1** cebolla  
**½** diente de ajo  
**1** cda de harina sin polvos  
**½** taza de salsa de tomate  
**500 ml** de caldo de verdura  
**2** tazas de champiñones



**½** pimentón rojo  
**1** tomate  
**½** taza de crema de leche  
**½** cdta de sal  
**¼** cdta de pimienta  
**¼** cdta de nuez moscada  
**1½** tazas de arroz  
**½** taza de arvejas  
**1** cda de aceite

## Preparación

- 01** Cortar la Pulpa Pierna Super Cerdo® en lonjas grandes y sellarla con la mitad del aceite de oliva. Sellar por 2 a 3 minutos. Reservar.
- 02** En el mismo sartén, saltear con el resto del aceite de oliva la cebolla picada en cuadritos y el ajo picado.
- 03** Volver a poner la pulpa pierna de cerdo sellada y agregar la harina, la salsa de tomate y el caldo de verduras preparado según las instrucciones del envase. Revolver hasta espesar.
- 04** Agregar la nuez moscada, champiñones cortados, tomate y pimentón cortado en cubitos, sal y pimienta, y cocinar por 20 a 25 minutos.
- 05** Retirar del fuego y agregar la crema.
- 06** Para preparar el arroz: en una olla, agregar aceite de maravilla y agregar el arroz.
- 07** Sofreír hasta que esté casi traslúcido.
- 08** Luego agregar 1½ taza de agua hirviendo por cada taza de arroz, echar sal al gusto, revolver suavemente, tapar y ponerlo a fuego bajo con tostador por 20 minutos.
- 09** Al terminar el tiempo, apagar el fuego y esperar unos 5 minutos más.
- 10** Mezclar el arroz con las arvejas. Acompañar la pulpa de cerdo con arroz arvejado.

# ¡Ejercitemos nuestro cerebro!

¿Te gusta el sudoku, las sopas de letras o los crucigramas?  
¡Buenas noticias! Este tipo de juegos aumentan y ejercitan tu actividad cerebral. ¡Aquí te dejamos algunos!

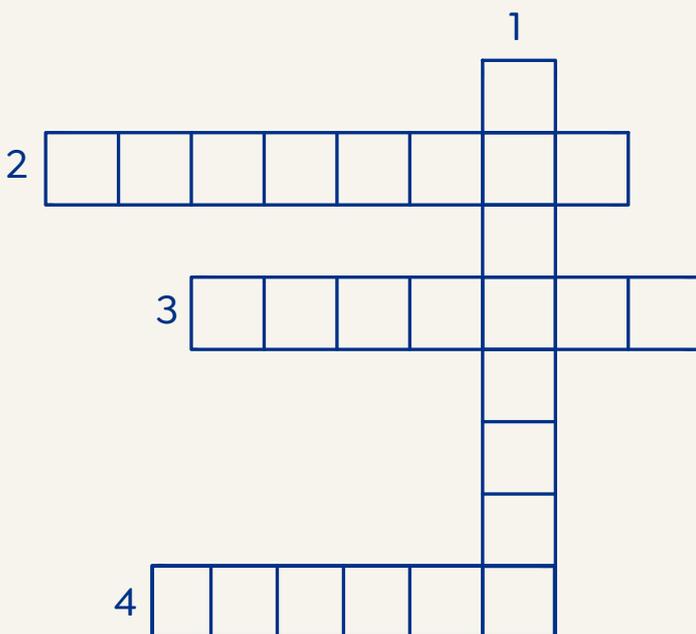
## SUDOKU

5	2			3	4			4
				9	5		3	
					8			
	7						8	4
4			5		6	1	2	
	9	5		4	2	3		
	6		2	8		4		3
	5		3			7	9	
3			4					2

## SOPA DE LETRAS

N	G	H	C	U	N	N	O	L	C
O	N	V	E	A	C	U	I	A	P
I	O	E	R	U	B	T	R	C	R
C	I	R	E	G	S	R	B	E	O
I	C	D	A	A	A	I	I	I	T
R	A	U	L	Q	T	E	L	T	E
T	L	R	E	S	U	N	I	E	I
U	O	A	S	P	R	T	U	S	N
N	C	S	E	U	F	E	Q	Y	A
T	E	I	U	I	O	S	E	A	S

## CRUCIGRAMA



### VERTICALES

1. Ricas en minerales y fibra, deben estar presentes en 1/2 de tu plato equilibrado.

### HORIZONTALES

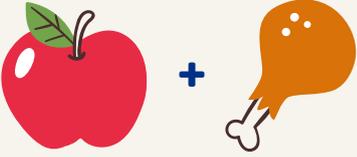
2. Entregan energía y fibra. Deben estar presentes en 1/4 de tu plato equilibrado.

3. Representan grasas saludables. Puedes ingerir una cda. junto con tu plato equilibrado.

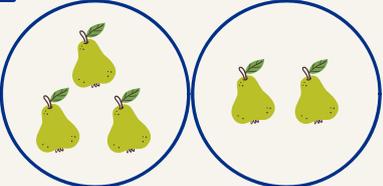
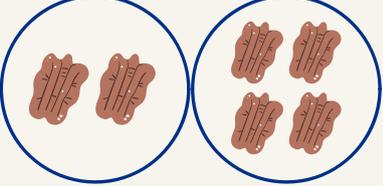
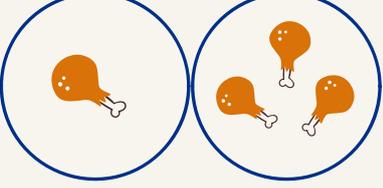
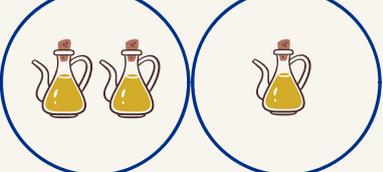
4. Buena fuente de proteína, perfecta para toda ocasión.

# Razonamiento lógico

**1**

 = 33  
 = 19  
 = 8  
 = ?

**2**

 = 52  
 = 64  
 = 43  
 = ?

## ACERTIJOS

**3**

¿Cuántos ladrillos se necesitan para completar un edificio hecho de ladrillos?

**4**

No muchas personas me han pisado. Nunca me quedo llena por mucho tiempo. Tengo un lado oscuro. ¿Quién soy?

- 1) El resultado es 44.  
 2) El número que falta es el 31. El primer número es la suma de los círculos interiores y el segundo la cantidad de círculos interiores del círculo inferior.  
 3) Se necesita un solo ladrillo, el último.  
 4) La luna.

## RESPUESTAS

CON **AGROSUPER**  
**comer**  
**mejor**  
**ESTÁ EN TUS MANOS**

¿Ves? Saber más sobre cómo alimentarnos día a día nos ayuda a disfrutar lo bueno de la vida. Y si comemos de manera equilibrada, **¡siempre podremos darnos gustitos!**



**¡ESTEMOS CONECTADOS!**

Síguenos en nuestra cuenta de Instagram **@agrosupercomermejor** y encuentra más tips, recomendaciones y datos para llevar una alimentación equilibrada.



**AGROSUPER<sup>®</sup>**

The logo for AGROSUPER features the brand name in a bold, white, italicized sans-serif font. A thick, vibrant blue swoosh curves underneath the text, starting from the left and ending on the right, partially overlapping the bottom of the letters.