

GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Para la tercera edad



NUTRISENIOR



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030

DIRECCIÓN GENERAL
DE AGENDA 2030



AGENDA
2030

uex
Universidad de Extremadura

Índice y contenido

1	¿Qué comemos realmente?	
	Macronutrientes y su reparto (Proteínas, grasas e hidratos)	1
	La importancia de la fibra	7
	Micronutrientes clave (Vit D, calcio, vit B12)	9
	La hidratación: pautas esenciales	10
2	Procesado de los alimentos	
	Clasificación: fresco, procesados y ultraprocesados	11
	Recomendaciones de consumo	11
3	Compra inteligente y etiquetado nutricional	
	Planificación de la compra saludable	12
	Aprender a leer las etiquetas	13
	Aditivos	14
4	Técnicas culinarias y seguridad alimentaria	
	Técnicas recomendadas y adaptación de texturas	15
	Prevención de la contaminación cruzada	15
	Uso adecuado y saludable de los aceites	15
5	Conservación de los alimentos en el hogar	
	Temperaturas seguras y almacenamiento en la nevera	16
	Tiempos de conservación y técnicas seguras de descongelación	17
6	Alimentación sostenible y aprovechamiento	
	Consejos prácticos para un consumo responsable	19
7	Práctica y recetas: Alimentación equilibrada	
	Menú diario saludable	20
	Tres recetas sencillas, sabrosas y adaptadas	20
8	Análisis nutricional y beneficios de los alimentos base de la dieta	22

GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Para la tercera edad



NUTRISENIOR

1 ¿Qué comemos realmente?

1.1 MACRONUTRIENTES

Los alimentos están compuestos por “macronutrientes” clasificados en: Proteínas, hidratos de carbono y grasas

PROTEÍNAS

Son fundamentales para el mantenimiento de la salud, cumpliendo cuatro beneficios clave:

- Mantenimiento de la masa muscular
- Fuerza y autonomía
- Recuperación muscular y defensas
- Envejecimiento saludable

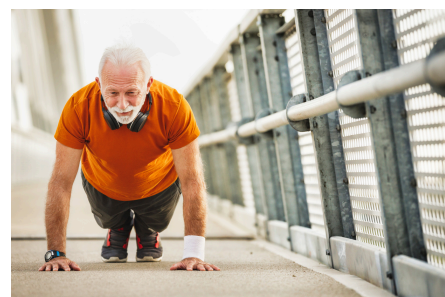


Cantidad diaria recomendada: **1 a 1,2 gramos** de proteína por kilogramo del peso al día.

Ejemplo práctico: una persona mayor de 70 kg necesitará consumir aproximadamente entre 70 y 84 gramos de proteína a lo largo de la jornada.

Fuentes tradicionales de proteínas:

- 1 huevo: 7g de proteínas.
- 1 yogur: 5g de proteínas.
- 1 filete de salmón 30g de proteínas.
- 1 plato de legumbres: 22g de proteínas.
- 2 filetes de pollo: 45g de proteína.
- 2 filetes de lomo: 35g de proteína.
- 1 puñado de frutos secos: 6g de proteínas.
- 1 scoop de proteína (batido): 30g de proteínas.



Tip NutriSenior: Reparte el consumo de proteínas de manera homogénea en todas las comidas del día y combínalo con ejercicio de fuerza adaptado. Nota: Consulta con tu médico si existen problemas renales crónicos.

GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Para la tercera edad



NUTRISENIOR

1 ¿Qué comemos realmente?

NUEVAS FUENTES DE PROTEÍNAS

Cuando disminuye el apetito, existen dificultades de masticación o deglución, o simplemente se necesita un refuerzo diario, la industria alimentaria actual ofrece alternativas muy útiles y de texturas suaves fáciles de incorporar:

- **Proteína de suero (Whey):** Se comercializa en polvo y es muy fácil de añadir a batidos, cremas, yogures o purés tradicionales para enriquecerlos sin aumentar el volumen del plato.
- **Proteína de guisante o soja:** Una excelente alternativa de origen vegetal, versátil y de fácil disolución en platos calientes.
- **Yogur griego y Skyr:** Variedades lácteas de textura cremosa que aportan una alta densidad proteica, ideales para desayunos y meriendas.
- **Bebidas y postres enriquecidos:** Batidos o natillas comerciales listos para tomar (con unos 15-20 g de proteína por envase), idóneos cuando el apetito es muy bajo.
- **Microproteína:** Una opción innovadora de origen fúngico (hongos) con una textura excelente para preparar platos picados salados.
- **Snacks proteicos suaves:** Puddings o quesos batidos específicos de alta proteína que facilitan las ingestas entre horas de forma cómoda.



GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Para la tercera edad



NUTRISSENIOR

1 ¿Qué comemos realmente?

1.1 MACRONUTRIENTES

GRASAS

Las grasas deben aportar en torno al **30% de las calorías diarias** (unos 50 g de grasa en una dieta de 1500 kcal). Cumplen funciones vitales como aportar energía, estructurar las neuronas y membranas celulares, y permitir la absorción de las vitaminas esenciales A, D, E y K.



Tipos de grasas

- **Grasas Insaturadas (Prioritarias):** Son cardioprotectoras y beneficiosas. Se encuentran principalmente en el aceite de oliva virgen extra (AOVE), pescados azules, frutos secos, aguacate y aceitunas.
- **Grasas Saturadas (A limitar):** Deben consumirse en menor proporción. Están presentes en la mantequilla, la nata, quesos curados, embutidos y carnes procesadas grasas.

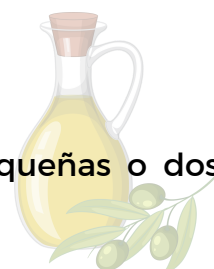
Ejemplo para cubrir 50 g de grasa saludable: 2 cucharadas de AOVE en las comidas (≈20 g) + 1 puñado de frutos secos (≈15 g) + medio aguacate (≈10 g) + 1 yogur natural entero (≈5 g).

AOVE (Aceite de oliva virgen extra)

El aceite de oliva es una grasa de tipo monoinsaturada principalmente, predominando en su composición el ácido oleico, además aporta vitamina E, polifenoles y otros antioxidantes

Ayuda a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.

Se recomienda tomar unos 20g al día, unas 4 cucharaditas pequeñas o dos grandes.



GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Para la tercera edad



NUTRISENIOR

1 ¿Qué comemos realmente?

1.1 MACRONUTRIENTES

HIDRATOS DE CARBONO

Son el combustible principal para el organismo y el cerebro, ayudando a mantener la actividad física, la concentración y la memoria. Existen dos tipos:

- **Complejos** (se absorben lentamente): Aporta energía de forma sostenida y prolongan la saciedad. Fuentes: pan, arroz integral, avena, legumbres, pasta integral, patata y boniato.
- **Simples** (se absorben rápidamente): Aportan energía inmediata pero no sacian. Su consumo debe limitarse. Fuentes: azúcar de mesa, dulces, bollería, refrescos y harinas refinadas



Gestión de los azúcares:

Reducir los azúcares libres ayuda a mantener la glucosa en sangre estable, evita picos de fatiga, controla el peso y protege la salud del corazón y los dientes. La recomendación es **no superar los 25-30 g de azúcar libre al día**.

IDEAS CLAVE SOBRE EL AZÚCAR

1. **La fruta entera es la mejor opción:** Aporta el azúcar intrínseco del alimento rodeado de fibra, agua y vitaminas, lo que ralentiza su absorción y sacia. Los zumos (incluso caseros) pierden la fibra y se absorben demasiado rápido.
2. **La miel:** Contiene vitaminas, minerales, aminoácidos y antioxidantes, pero metabólicamente es azúcar simple y debe consumirse con moderación.
3. **Ojo al azúcar oculto:** Alimentos cotidianos como el tomate frito industrial (8 g/100 g), el ketchup (20-25 g/100 g) o el pan de molde (6 g/100 g) suman azúcar sin que nos demos cuenta. Un solo refresco de lata (35 g)

GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Para la tercera edad



NUTRISSENIOR

POST INFORMATIVO SOBRE LOS HIDRATOS DE CARBONO

LA PASTA, EL ARROZ Y LAS PATATAS

Su importancia y cómo elegir mejor, también en su versión integral

1 4 IDEAS CLAVE

- ✓ Son fuente de hidratos de carbono y energía.
- ✓ Pueden formar parte de una alimentación saludable.
- ✓ La pasta y el arroz, mejor integrales si se toleran bien.
- ✓ La patata es una buena opción: mejor cocida, asada o guisada que frita.

2 ¿QUÉ APORTAN?

Hidratos de carbono: energía para el día.

Fibra: más en pasta y arroz integrales.

Saciedad: ayudan a completar las comidas.

Vitaminas y minerales: la patata aporta vitamina C y vitaminas del grupo B; la pasta integral y el arroz integral conservan mejor nutrientes del grano.

Combinan muy bien con verduras y alimentos proteicos.

3 ¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN?

A) PASTA

- Versátil y fácil de combinar.
- La pasta integral aporta más fibra.
- La pasta integral aporta vitaminas del grupo B (B1, B3, B5 y B6), ácido fólico, vitamina E y minerales.
- Mejor con verduras, legumbres, pescado o pollo.

B) ARROZ

- Muy útil en platos sencillos.
- El arroz integral aporta más fibra y saciedad.
- Si el arroz integral no se tolera bien, también puede tomarse arroz blanco.

C) PATATA

- Es un tubérculo, no un cereal.
- Aporta vitamina C y vitaminas del grupo B, especialmente B1, B3, B6 y ácido fólico.
- Con piel aporta algo más de fibra (piel sin brotes).
- Mejor cocida, asada o en guiso; limitar las fritas como opción habitual.

4 ASPECTOS POSITIVOS Y A VIGILAR

Lo positivo

- Son alimentos cotidianos, económicos y prácticos.
- Ayudan a preparar platos completos.
- Si se acompañan bien, encajan en una dieta equilibrada.

A vigilar

- Las raciones muy grandes suman muchas calorías.
- Las salsas grasas o muy cremosas empeoran el plato.
- Las patatas fritas no son la mejor opción habitual.
- No hace falta abusar: importa la cantidad y con qué se acompañan.

5 ¿CÓMO ELEGIR MEJOR?

Para el día a día: priorizar pasta integral o arroz integral cuando sea posible.

Si las versiones integrales cuestan de masticar o no sientan bien, la pasta o el arroz blancos también pueden ser útiles.

La patata combina muy bien con verduras y proteína.

Mejor cocinarlos con poco aceite y sin salsas pesadas.

La clave es acompañarlos con verduras y un alimento proteico.

6 IDEAS PRÁCTICAS

Pasta integral con tomate, atún y verduras.

Arroz con verduras y pollo.

Patata cocida con pescado y ensalada.

Lentejas con patata y hortalizas.

Si cuesta masticar, mejor texturas suaves y preparaciones sencillas.

Pasta, arroz y patata pueden formar parte de una alimentación saludable: mejor en raciones adecuadas y acompañados de verduras y proteínas.

La pasta, el arroz y la patata son excelentes fuentes de hidratos de carbono que nos aportan la energía necesaria para el día a día. La clave para integrarlos saludablemente no es eliminarlos, sino controlar el tamaño de las raciones, priorizar las **versiones integrales** (por su aporte de fibra) y cocinarlos de forma sencilla.

Para optimizar su valor nutricional, se recomienda acompañarlos siempre de verduras y proteínas, limitando las opciones fritas o las salsas excesivamente grasas.

GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Para la tercera edad



NUTRISENIOR

POST INFORMATIVO SOBRE LOS HIDRATOS DE CARBONO

EL PAN: INTEGRAL, BLANCO Y DE MOLDE

— Diferencias sencillas para elegir mejor —

1. 4 IDEAS CLAVE

- ⚡ Todos aportan hidratos de carbono y energía.
- 🌿 El pan integral suele aportar más fibra y saciedad.
- ⬇ El pan blanco suele tener menos fibra.
- 🏠 El pan de molde puede ser práctico, pero conviene revisar la etiqueta.

2. ¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN?

PAN INTEGRAL	PAN BLANCO	PAN DE MOLDE
• Más fibra • Más saciedad • Sabor más intenso • Mejor opción habitual	• Menos fibra • Textura más suave • Sabor más neutro • Puede ser útil según tolerancia o preferencia	• Textura blanda y práctica • Suele durar más tiempo • A veces lleva más ingredientes • Conviene revisar sal, azúcar y grasas

3. ¿QUÉ APORTAN?

- 🌾 Hidratos de carbono: principal fuente de energía
- 💪 Proteínas: cantidad moderada
- 🌿 Fibra: más en el pan integral
- ⭐ Vitaminas y minerales: algo más presentes en el integral

💚 En el pan integral la fibra ayuda al tránsito intestinal y a la saciedad.

4. ASPECTOS POSITIVOS Y A VIGILAR

Lo positivo

- Es un alimento cotidiano y versátil.
- Combina bien con desayuno, comidas y cenas.
- El integral puede ayudar a cubrir mejor la fibra diaria.

A vigilar

- Las raciones grandes suman muchas calorías.
- Algunos panes de molde pueden llevar azúcar, grasas o muchos aditivos.
- El exceso de sal conviene vigilarlo.
- No todos los panes 'oscuros' son integrales: mira la etiqueta.

5. ¿CUÁL ELEGIR?

Para el día a día: **mejor priorizar pan integral.**

Si cuesta masticar: **elegir opciones tiernas o tostadas suaves.**

Si se elige pan de molde: **mejor con pocos ingredientes y preferiblemente integral.**

Se pueden **alternar** según necesidades, textura y tolerancia.

6. IDEA PRÁCTICA

Tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva

Bocadillo pequeño con pan sencillo y relleno saludable

Pan de molde integral para una opción rápida, revisando la etiqueta

La clave no es solo el tipo de pan: también importa la cantidad y con qué se acompaña.

💚 El pan integral, blanco y de molde pueden formar parte de la alimentación, pero para el uso habitual suele interesar más el integral y en el pan de molde conviene leer bien la etiqueta.

NutriSenior • Consejos sencillos para comer mejor y vivir mejor

Todos los tipos de pan (integral, blanco y de molde) actúan como una fuente cotidiana de hidratos de carbono, energía y una cantidad moderada de proteínas. Sin embargo, el pan integral destaca como la mejor opción para el consumo habitual debido a su mayor aporte de fibra, lo que favorece el tránsito intestinal y la saciedad. Por su parte, el pan de molde ofrece ventajas prácticas y de textura blanda, pero requiere una revisión estricta de su etiquetado nutricional para controlar la adición de sal, azúcar, grasas o aditivos.

GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Para la tercera edad



NUTRISENIOR

1 ¿Qué comemos realmente?

1.2 MACRONUTRIENTES

HIDRATOS DE CARBONO - IMPORTANCIA DE LA FIBRA

La fibra es un componente terapéutico esencial en la dieta de los adultos mayores de 60 años. No se limita solo a mejorar el tránsito intestinal, sino que ejerce un impacto multisistémico fundamental para el mantenimiento de la salud general.



Beneficios clave que aporta:

- **Mejora la digestión:** Estimula el correcto funcionamiento del tracto digestivo, traducándose de forma directa en menos estreñimiento.
- **Control del azúcar:** Ralentiza la absorción de la glucosa, lo que evita picos bruscos de azúcar en sangre tras las comidas.
- **Salud cardiovascular:** Se une a las sales biliares en el intestino ayudando a su eliminación, lo que favorece un menor nivel de colesterol sanguíneo.
- **Control de peso:** Incrementa la distensión gástrica aportando una mayor saciedad, lo que ayuda a regular la ingesta calórica total de forma natural.
- **Microbiota saludable:** Actúa como sustrato (alimento) para las bacterias beneficiosas del colon, promoviendo una flora intestinal equilibrada que se traduce en unas defensas fuertes.

Cantidad diaria recomendada:

- Mujeres mayores de 60 años: Aporte aproximado de 21 g al día.
- Hombres mayores de 60 años: Aporte aproximado de 30 g al día.

Fuentes: Legumbres, cereales integrales, frutas con piel, frutos secos, verduras.

CONSUMIR MUCHA FIBRA SIN EL APOORTE DE LIQUIDO SUFICIENTE ES CONTRAPRODUCTENTE (EFECTO CONTRARIO)

GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Para la tercera edad



NUTRISENIOR

1 ¿Qué comemos realmente?

LA AVENA Y LOS CEREALES INTEGRALES

¿Por qué están de moda? Diferencias sencillas para elegir mejor

1. 4 IDEAS CLAVE

- Aportan hidratos de carbono y energía
- Suelen aportar más fibra que los refinados
- Ayudan a la saciedad y al tránsito intestinal
- No son mágicos: importa el conjunto de la dieta

2. ¿QUÉ SON?

A) Avena

- Cereal integral muy versátil
- Puede tomarse en copos o cocida
- Textura suave si se prepara bien

B) Cereales integrales

- Conservan más partes del grano
- Suelen aportar más fibra
- Ejemplos: pan integral, arroz integral, pasta integral

C) Refinados

- Suelen tener menos fibra
- Textura más suave
- Ejemplos: pan blanco, arroz blanco

3. ¿QUÉ APORTAN?

- Hidratos de carbono: principal fuente de energía
- Fibra: más en las versiones integrales
- Proteínas: pequeña cantidad
- Vitaminas del grupo B
- Minerales: magnesio, hierro y fósforo

La cantidad exacta cambia según el alimento y la preparación.

4. ¿POR QUÉ ESTÁN DE MODA?

Porque sacian más

Porque se asocian a una alimentación saludable

Porque son prácticos para desayunos y meriendas

Porque la avena se usa en muchas recetas

★ Estar de moda no significa que cualquier producto con avena o integral sea mejor.

5. ASPECTOS POSITIVOS Y A VIGILAR

Lo positivo

- Pueden ayudar a cubrir mejor la fibra diaria
- Combinan bien con fruta, yogur y frutos secos
- La avena cocida puede ser fácil de masticar
- Son útiles para desayunos y cenas sencillas

A vigilar

- Algunos cereales de desayuno tienen mucho azúcar
- No todo lo oscuro es integral: mira la etiqueta
- La granola y productos "fitness" pueden llevar azúcar o grasa añadida
- Las raciones grandes también suman calorías

6. ¿CÓMO ELEGIR Y TOMARLOS?

Mejor avena simple o integral sin azúcares añadidos

Mejor pan, pasta o arroz integrales si se toleran bien

Si cuesta masticar, avena cocida o pan tierno

Tomarlos con fruta, yogur o leche y frutos secos

Introduce más fibra poco a poco y bebe suficiente agua

IDEA PRÁCTICA

Gachas de avena con leche o yogur + fruta

Tostada integral con tomate y aceite de oliva

- Criterio de masticación: Si existen dificultades para masticar, se debe optar por avena cocida (gachas/porridge) o pan tierno en lugar de formatos más rígidos.
- Criterio de compra: Seleccionar avena simple o variedades de pan, pasta y arroz 100% integrales, evitando aquellos con azúcares o grasas añadidas (como ciertas granolas o cereales de desayuno).
- Adaptación digestiva: Introducir la fibra de forma progresiva en la dieta y asegurar un consumo abundante de agua para optimizar el tránsito intestinal.
- Combinación eficiente: Consumirlos acompañados de fruta, yogur, leche o frutos secos para crear platos completos y versátiles

GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Para la tercera edad



NUTRISSENIOR

1 ¿Qué comemos realmente?

1.3 MICRONUTRIENTES CLAVE PARA PERSONAS MAYORES

VITAMINA D

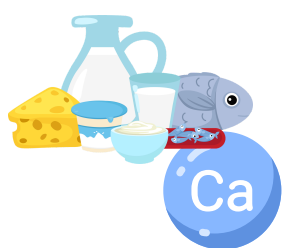


Es vital para la absorción del calcio, prevenir la osteoporosis y mantener la fuerza muscular para evitar caídas.

Cantidad diaria recomendada: 15 a 2 μ g

Fuentes: Pescado azul, lácteos enteros o enriquecidos, yema de huevo y la exposición solar controlada

CALCIO

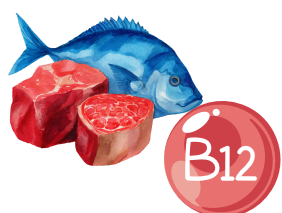


Trabaja en conjunto con la vitamina D para mantener la densidad mineral de los huesos y asegurar el buen funcionamiento de los músculos.

Cantidad diaria recomendada: 1.200 mg

Fuentes: Lácteos, almendras, garbanzos, tofu y pescados con espina pequeña consumible.

VITAMINA B12



Indispensable para la salud neurológica, sistema inmune y formación de glóbulos rojos. Su déficit produce anemia.

Cantidad diaria recomendada: 2,4 μ g

Fuentes: Alimentos de origen animal. Carnes magras, pescado azul, marisco, huevos, lácteos y alimentos fortificados.

GUÍA DE ALIMENTACIÓN *Para la tercera edad*



NUTRISSENIOR

1.4 IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN

El agua es el componente más abundante del cuerpo humano y resulta indispensable para regular la temperatura corporal, facilitar la digestión, transportar nutrientes y asegurar el buen funcionamiento de los riñones. En las personas mayores, mantener un estado óptimo de hidratación es un reto diario debido a los cambios biológicos propios del envejecimiento

Pautas y estrategias

- Asegurar una ingesta de entre 1,5 y 2 l de líquido diarios.
- Beber en pequeñas cantidades
- Si cuesta beber agua, tomarla en forma de infusiones, caldos, aguas aromatizadas de forma natural
- Consumir frutas ricas en agua sandía, naranja o melón
- Mantener siempre una botella de agua cerca de nosotros



Riesgos graves de una mala hidratación

- Confusión mental y desorientación
- Estreñimiento severo
- Infecciones de orina y problemas renales
- Caídas y mareos (épocas de calor)



Otras bebidas hidratantes

- Infusiones calientes o frías preferiblemente sin azúcar
- Caldos vegetales o de pollo, bajos en sal y grasas
- Lácteos líquidos
- Zumos naturales
- Aguas aromatizadas



GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Para la tercera edad



NUTRISENIOR

2 Procesado de los alimentos: ¿Qué significa y cómo influye en la salud?

1.1 TIPOS DE PROCESADO

- **Alimentos frescos o mínimamente procesados:** frutas, verduras, legumbres secas, pescado fresco, carne fresca, huevos, leche pasteurizada. Son la base de una dieta saludable.
- **Alimentos procesados:** pan, yogur, verduras congeladas, conservas simples, queso, frutos secos tostados. Suelen ser seguros y útiles, pero conviene revisar el etiquetado.
- **Ultraprocesados:** galletas, bollería, refrescos, embutidos grasos, comidas preparadas, cereales azucarados. Contienen más azúcares, grasas poco saludables y sal. Su consumo debe ser ocasional.

1.2 RECOMENDACIONES PARA MAYORES



Priorizar alimentos frescos y de temporada



Utilizar procesados solo cuando faciliten la preparación (verduras en conservas o congeladas)



Limitar ultraprocesados por su impacto cardiovascular y riesgo de malnutrición

GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Para la tercera edad



NUTRISENIOR

3 Compra inteligente y etiquetado nutricional

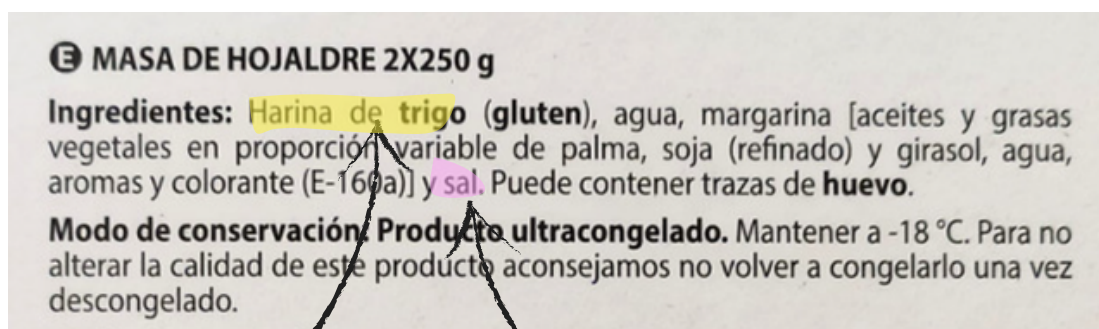
3.1 CÓMO PLANIFICAR LA COMPRA

- Llevar lista basada en un menú semanal.
- Evitar comprar con hambre.
- Revisar las existencias en casa para evitar desperdicio.
- Priorizar productos frescos y básicos.



3.2 ¿QUÉ NOS DICEN LAS ETIQUETAS?

ingredientes: En la etiqueta, están ordenados de mayor a menor cantidad. Evita productos con azúcar o grasas saturadas entre los primeros.



El ingrediente que **mas** cantidad tiene este producto

El ingrediente que **menos** cantidad tiene este producto

"Que no te confunda el envoltorio: el valor real de un alimento se esconde en su lista de ingredientes, no en los reclamos de su portada"



GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Para la tercera edad



NUTRISSENIOR

3 Compra inteligente y etiquetado nutricional

3.2 ¿QUÉ NOS DICEN LAS ETIQUETAS?

FECHA DE CADUCIDAD



FECHA DE CONSUMO PREFERENTE



La fecha de caducidad es una línea roja de seguridad alimentaria: se aplica a productos muy perecederos (como carnes o pescados frescos) y te indica que no debes consumirlos pasado ese día, ya que existe riesgo real de intoxicación alimentaria.

En cambio, el consumo preferente es una estimación de calidad organoléptica propia de productos duraderos (como conservas, arroz o galletas); esto significa que, tras la fecha, el alimento puede perder algo de textura, aroma o sabor, pero sigue siendo totalmente seguro comerlo si el envase está intacto

¿CÓMO PUEDO MIRAR LA CANTIDAD DE AZÚCAR QUE CONTIENE UN ALIMENTO?

En la información nutricional miraremos: Hidratos e carbono “de los cuales azúcares”, donde se nos indica la cantidad de azúcares simples que contiene

Información nutricional	
	Por 100 g
Valor energético	1909 kJ
	455 kcal
Grasas	18 g
de las cuales saturadas	3 g
Hidratos de carbono	62 g
de los cuales azúcares	19 g
Proteínas	7,4 g
Sal	1,1 g

El azúcar puede aparecer bajo el nombre de:

- Jarabe de glucosa, fructosa o maíz.
- Concentrado de zumo de fruta
- Azúcar
- Sacarosa
- Fructosa
- Dextrosa
- etc...

La mejor opción es elegir productos que contengas menos de 5-10g de azúcar

GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Para la tercera edad



NUTRISENIOR

3 Compra inteligente y etiquetado nutricional

3.3 ADITIVOS

Son sustancias que se les añaden intencionadamente a los productos procesados con un fin tecnológico (como conservar, espesar o dar color).



La ley prohíbe usar aditivos para ocultar defectos de un alimento o engañar al consumidor. Si están ahí, es porque han pasado controles científicos muy estrictos supervisados por la EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria).

Muchos aditivos se extraen directamente de plantas, árboles o animales. Aquí tienes ejemplos muy cotidianos para que ellos lo vean claro:

ADITIVOS ALIMENTARIOS: ORIGEN NATURAL Y FUNCIÓN (FUENTES ESPAÑOLAS: AESAN & CONSUMER EROSKI)				
CÓDIGO E	NOMBRE COMÚN	¿DE DÓNDE SALE?	¿PARA QUÉ SIRVE?	PRODUCTOS
1 E-100	Curcumina		COLORANTE AMARILLO	
2 E-300	Ácido ascórbico		ANTIOXIDANTE (Evita oscurecimiento)	
3 E-322	Lecitina		EMULSIONANTE (Mezcla agua y grasa)	
4 E-414	Goma arábiga		ESPESANTE (Textura cremosa)	
5 E-901	Cera de abejas		AGENTE DE RECUBRIMIENTO (Brillo)	
6 E-960	Glucósidos de esteviol		EDULCORANTE (Sabor dulce sin azúcar)	

Clasificación: Los aditivos se identifican con la letra E y varios números. El primer dígito desvela su función: los E-1 dan color, los E-2 conservan (evitan bacterias), los E-3 son antioxidantes y los E-4 son texturizantes.

En la etiqueta: Aparecen siempre en la lista de ingredientes. Verás primero para qué sirven y luego su código o su nombre; por ejemplo: "Conservante (E-270)" o "Conservante (ácido láctico)".

GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Para la tercera edad



NUTRISENIOR

4 Técnicas culinarias y conservación alimentaria

3.1 TÉCNICAS CULINARIAS RECOMENDADAS



HERVIDO



VAPOR



PLANCHA



HORNO

Potenciar el uso de hierbas y especias para compensar la pérdida de gusto y reducir el consumo de sal.

Elegir texturas adaptadas cuando existan problemas de masticación o deglución:

- Albóndiga de carne en vez de un filete.
- Manzana asada en vez de cruda.
- Pescado y carne al vapor o cocida



3.2 PREVENCIÓN DE CONTAMINACIÓN CRUZADA

- Separar los utensilios de alimentos crudos y cocinados.
- Lavar frutas y verduras antes de consumirlas.
- Cocinar carnes y pescados hasta temperaturas seguras.

3.3 USO ADECUADO DE ACEITES



- Priorizar el Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE).
- Medir con una cuchara: evitar el “chorro libre”.
- No sustituir el aceite de oliva por: aceite de coco o girasol.
- Temperatura: controlar que el aceite no llegue a humear.

GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Para la tercera edad



NUTRISENIOR

5 Conservación de alimentos en el hogar

5.1 TEMPERATURAS SEGURAS Y CORRECTO ALMACENAMIENTO EN LA NEVERA



FRIGORÍFICO: $\leq 4^{\circ}\text{C}$

CONGELADOR: $- 18^{\circ}\text{C}$

- Guardar carnes y pescados en envases cerrados en la parte baja
- No romper la cadena de frío (no dejar los productos congelados fuera del congelador durante mucho tiempo)
- Refrigerar sobras en menos de 2 horas (no dejar sobre la encimera durante mucho tiempo)

5.2 TIEMPOS DE CONSERVACIÓN EN FRIGORÍFICO ORIENTATIVOS

PRODUCTO	CARNE FRESCA	PESCADO FRESCO	VERDURAS FRESCAS	SOBRAS COCINADAS
DÍAS	2-4	1-2	3-7	3-4
				

GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Para la tercera edad



NUTRISSENIOR

5 Conservación de alimentos en el hogar

5.2 TIEMPOS DE CONSERVACIÓN EN EL CONGELADOR ORIENTATIVOS

PRODUCTO	CARNE FRESCA	PESCADO FRESCO	VERDURAS FRESCAS	SOBRAS COCINADAS
MESES	6-12	6-8	8-12	2-3
				

El tiempo de congelación de los productos varía sobre todo en función de la cantidad de grasa que tienen, ya que es el componente que aún congelado puede deteriorarse y estropear el producto “enranciamiento”

En carne fresca el tiempo varía según si es:

- Carne roja (vacuno, cordero): Entre 6 y 12 meses.
- Cerdo: Entre 4 y 6 meses.
- Aves: Enteras hasta 12 meses y troceadas hasta 9 meses.
- Carne picada: Entre 3 y 4 meses



En el pescado el tiempo varía según si es:

- Blanco (merluza, bacalao, lenguado): Entre 6 y 8 meses
- Pescado azul (salmón, atún, sardinas, caballa): Máximo 3 meses



Un recordatorio vital: Al descongelar, hazlo siempre dentro de la nevera (nunca a temperatura ambiente sobre la encimera) y consume el alimento en un plazo máximo de 24 horas. ¡Y recuerda que no se puede volver a congelar un alimento que ya ha sido descongelado a menos que lo cocines a alta temperatura primero!



GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Para la tercera edad



NUTRISSENIOR

5.3 ¿CÓMO DESCONGELAR?

El método principal. Descongelación lenta en la nevera:

Es la opción más segura. Saca el alimento del congelador con 24 horas de antelación y colócalo en la parte más baja de la nevera (sobre un plato o bandeja con rejilla). Así, los jugos que suelte al descongelarse no gotearán ni contaminarán otros alimentos de la nevera (prevención de contaminación cruzada).

El método rápido. El microondas:

Si tienes prisa, utiliza la función de "descongelar" de tu microondas. Para que sea seguro, debes hacerlo en intervalos cortos, moviendo o dando la vuelta al alimento para que no se cocine por los bordes mientras el centro sigue congelado. Ojo: Un alimento descongelado al microondas debe cocinarse inmediatamente después.

Cocinar directamente sin descongelar:

Algunos alimentos, como las verduras troceadas (guisantes, judías verdes) o pequeños filetes de pescado fino, se pueden cocinar directamente congelados al vapor, hervidos o a la plancha, lo cual es totalmente seguro y cómodo.



NUNCA descongeles a temperatura ambiente en la encimera de la cocina y NUNCA vuelvas a congelar un alimento crudo que ya ha sido descongelado

GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Para la tercera edad

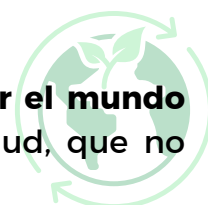


NUTRISENIOR

6 Alimentación sostenible

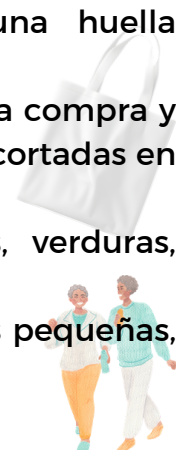
La alimentación sostenible es aquella que genera un impacto ambiental reducido, contribuye a la seguridad alimentaria y promueve una vida saludable para las generaciones presentes y futuras.

Comer de forma **sostenible** significa **comer bien hoy sin estropear el mundo de mañana**. Es elegir alimentos que son buenos para nuestra salud, que no desperdician dinero y que cuidan el entorno que nos rodea.



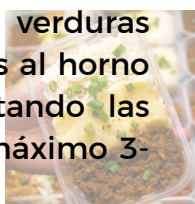
6.1 RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

- **Priorizar las proteínas vegetales:** Las legumbres tienen una huella ambiental mucho menor y son excelentes para la salud digestiva.
- **Reducir el uso de plásticos:** Llevar bolsas de tela o un carrito a la compra y evitar productos con excesivo embalaje plástico (como frutas ya cortadas en bandejas).
- **Priorizar el consumo de productos locales:** comprar frutas, verduras, huevos, pescado, etc. en comercios locales.
- **Evitar el uso de coche para desplazarse a comprar:** en compras pequeñas, evitamos la contaminación y hacemos ejercicio.

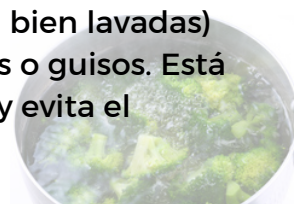


6.2 APROVECHAMIENTO EN EL HOGAR

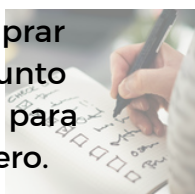
Cocina de aprovechamiento: Utilizar las sobras de legumbres o verduras para hacer purés, croquetas al horno o tortillas, siempre respetando las normas de conservación (máximo 3-4 días en la nevera).



Utilizar el agua de cocer verduras (siempre que estén bien lavadas) para preparar sopas o guisos. Está llena de minerales y evita el desperdicio.



Planificación estricta: Comprar solo lo que indica la lista (punto 2.1) es la medida más eficaz para ser sostenible y ahorrar dinero.



Reutilizar: Los botes de cristal de las legumbres o conservas son perfectos para guardar sobras en la nevera o para congelar raciones individuales.



GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Para la tercera edad



NUTRISENIOR

7 PRÁCTICA Y RECETAS: UN DÍA DE ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

7.1 Menú diario de ejemplo

- **Desayuno:** Bol de yogur natural (griego ligero o skyr), con copos de avena y fruta troceada (plátano y fresa) y semillas de chía
- **Media mañana:** infusión + 3 dátiles y 10g de frutos secos
- **Comida:** Lentejas estofadas con verduras y pollo, con una ensalada y una rodaja de melón de postre
- **Merienda:** rebanada de pan integral con queso fresco y una infusión
- **Cena:** filete de merluza con limón y verduras al horno y una gelatina de proteínas de postre

7.2 Recetas sencillas, sabrosas y adaptadas

RECETA: CREMA DE LENTEJAS

- 1 REUNIR LA BASE**
1: Coloca en el vaso de la batidora un bote de lentejas ya cocidas y/o un plato de las lentejas estofadas con verduras.
- 2 AÑADIR LÍQUIDO NUTRITIVO**
2: Agrega un chorrito de caldo de verduras caliente o el agua de haber cocido otras hortalizas.
- 3 TRITURAR A FONDO**
3: Bate hasta que quede una crema fina, sedosa y libre de pieles o tropezones.
Bate a máxima potencia
Textura sedosa
- 4 CALENTAR (OPCIONAL)**
4: Calentar la crema si se prefiere a una temperatura mayor antes de servir.
- 5 SERVIR Y TOQUE FINAL**
5: Sirve en un tazón y añade una cucharadita de AOVE en crudo por encima para dar brillo y suavidad.
- 6 DISFRUTAR**
6: Disfruta de una cena reconfortante de textura suave y fácil digestión.

GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Para la tercera edad



NUTRISENIOR

7 PRÁCTICA Y RECETAS: UN DÍA DE ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

7.2 Recetas sencillas, sabrosas y adaptadas

RECETA 2: ALBÓNDIGAS DE POLLO Y ZANAHORIA (TEXTURA TIERNA DE FÁCIL DEGLUCIÓN)

'La carne picada en forma de albóndiga es la alternativa perfecta a los filetes secos o duros.'

- 1. PREPARAR LA MASA**
En un bol, mezcla 200g de pechuga de pollo picada con una zanahoria pequeña rallada muy fina (aporta jugosidad) y un huevo entero. **5 MIN**
- 2. SAZONAR CON SALUD**
Añade una pizca de ajo en polvo y perejil fresco picado. Esto realza el sabor de la carne sin necesidad de añadir sal. **1 MIN**
- 3. DAR FORMA**
Con las manos ligeramente humedecidas en agua, da forma a albóndigas más bien pequeñas (tamaño de un bocadito) para que sean fáciles de manejar en la boca. **3 MIN**
- 4. ENFRIAR Y ASENTAR**
Deja reposar las albóndigas en el refrigerador durante unos 10 minutos. Esto ayuda a que mantengan su forma durante la cocción y asienta la masa. **10 MIN**
- 5. COCINAR DE FORMA SEGURA**
Cocínalas al vapor en una vaporera o dentro de un caldo de verduras suave. Asegúrate de que el interior quede bien blanco y cocinado por completo (superando los 70°C por seguridad alimentaria). **15 MIN**



RECETA 3: MANZANA ASADA AL MICROONDAS CON CANELA (POSTRE BLANDO)

Una forma deliciosa de comer fruta blanda, templada y digestiva si los dientes dan problemas.

- 1. LAVAR Y PREPARAR**
Lava bien una manzana (tipo Reineta o Golden). Con un cuchillo o descorazonador, retira las semillas del centro con cuidado de no romper la base. **2 MIN**
- 2. EL TRUCO DE LA PIEL**
Haz un corte superficial con la punta del cuchillo alrededor de la piel de la manzana (en horizontal, como un cinturón). Esto evita que la presión del vapor la haga estallar en el microondas. **30 SEC**
- 3. SABOR Y HUMEDAD**
Coloca la manzana en un plato hondo o fuente apta para microondas. Añade dos cucharadas de agua en el fondo de la fuente y espolvorea un poco de canela en polvo dentro del hueco de la manzana. **1 MIN**
- 4. COCCIÓN RÁPIDA**
Introduce en el microondas y cocina a máxima potencia durante 4 o 5 minutos. **4-5 MIN**
- 5. COMPROBAR PUNTO**
Sabrás que está lista si al pincharla con un tenedor entra suavemente como si fuera mantequilla. **1 MIN**
- 6. TEMPLAR ANTES DE COMER**
Deja templar antes de comer. **5-10 MIN**



GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Para la tercera edad



NUTRISENIOR

8 Análisis nutricional y beneficios de los alimentos base de la dieta

LAS LEGUMBRES EN LAS PERSONAS MAYORES

♥ Proteína vegetal, fibra y minerales para un envejecimiento saludable ♥



4 BENEFICIOS CLAVE



Aportan proteína vegetal



Ricas en fibra: ayudan al tránsito intestinal



Favorecen el control del colesterol y la glucosa



Contribuyen a la salud cardiovascular y a la saciedad

COMPOSICIÓN ORIENTATIVA (100 g cocidas)

 Hidratos de carbono: 15-20 g	 Proteínas: 7-9 g
 Grasas: 0,5-2 g	 Fibra: 6-8 g

Valores aproximados; pueden variar según la legumbre.

MICRONUTRIENTES DESTACADOS

 Fe Hierro	 F Folatos	 Mg Magnesio	 K Potasio	 Zn Zinc	 B Vitaminas del grupo B
---	---	---	---	---	---

TIPOS DE LEGUMBRES

 Lentejas	 Garbanzos	 Alubias	 Judías	 Guisantes
---	--	--	--	--

¿POR QUÉ SON TAN INTERESANTES?

 Dan energía de liberación lenta	 Ayudan a mantener la masa muscular si se incluyen con frecuencia	 Mejoran la digestión y la saciedad	 Son económicas y versátiles
--	---	---	--

IDEAS PRÁCTICAS

 Tomarlas 3-4 veces por semana	 Combinarlas con verduras y cereales	 Si producen gases, ponerlas en remojo, cambiar el agua y empezar con pequeñas cantidades	 Las legumbres cocidas en bote de cristal también son una opción útil
--	--	---	---

NutriSenior • Consejos sencillos para comer mejor y vivir mejor

GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Para la tercera edad



NUTRISENIOR

8 Análisis nutricional y beneficios de los alimentos base de la dieta

LA LECHE FRESCA Y LA LECHE UHT

Dos buenas opciones: su valor nutricional es muy parecido.



4 IDEAS CLAVE



1) Proteínas:
muy parecidas



2) Calcio:
muy parecido



3) Vitaminas y
minerales:
muy parecidos



4) No llevan
conservantes

LECHE FRESCA



• Pasteurizada



• ¿Qué es?
Se calienta suavemente
durante poco tiempo para
eliminar microbios.



• Necesita frío
desde el principio



• Dura menos tiempo



• Sabor más parecido
al de la leche recién ordeñada

LECHE UHT



• Tratamiento UHT



• ¿Qué es?
Se calienta a muy alta
temperatura durante
pocos segundos.



• Después se envasa
de forma estéril



• Cerrada, puede
guardarse fuera de la nevera



• Dura más tiempo sin abrir



• Es muy práctica
para tener en casa



EL VALOR NUTRICIONAL DE LA LECHE FRESCA Y LA UHT ES MUY PARECIDO.

La diferencia principal está en el tratamiento, la conservación y la duración.

Ni la leche fresca ni la UHT llevan conservantes: se conservan por el calor y el envase.

¿QUÉ APORTAN AMBAS?



Proteínas de
buena calidad



Calcio



Vitamina B12



Yodo



Fósforo



Hidratación

¿CUÁL ELEGIR?



Si la compras
para consumir
pronto, la fresca
es buena opción



Si quieres tener
reserva en casa,
la UHT es muy
práctica



Una vez abiertas,
las dos deben
ir a la nevera



Tras abrirlas,
consúmelas en
pocos días

IDEAS PRÁCTICAS



Mira siempre
la fecha



Guarda la
leche abierta
en frío



Mantén el
envase bien
cerrado



Elige la que
mejor se adapte
a tu ritmo de
compra



Lo importante
es tomar leche
o lácteos si forman
parte de tu
alimentación



Fresca o UHT: ambas pueden formar parte de una alimentación saludable.



NutriSenior

Consejos sencillos para comer mejor y vivir mejor.



GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Para la tercera edad



NUTRISENIOR

8 Análisis nutricional y beneficios de los alimentos base de la dieta

EL PESCADO FRESCO Y CONGELADO

♥ Dos buenas opciones: el valor nutricional es muy parecido ♥

4 IDEAS CLAVE

Proteínas: muy parecidas

Omega-3 y grasas saludables: muy parecidos

Vitaminas y minerales: muy parecidos

La congelación industrial es más rápida que la casera y conserva mejor la calidad

PESCADO FRESCO

- ✓ Muy buena opción
- Necesita refrigeración
- Conviene consumirlo pronto
- Puede congelarse en casa

PESCADO CONGELADO

- ✓ Muy buena opción
- Práctico y duradero
- Mejor comprarlo ya congelado
- La congelación industrial es más rápida que la casera
- Descongelar en la nevera

El valor nutricional del pescado fresco y congelado es muy parecido.
La principal diferencia está en la conservación, la comodidad y que el congelado puede estar un poco más seco.

NUTRIENTES QUE APORTAN AMBOS

Proteínas de alta calidad

Omega-3

Vitamina D y B12

Yodo

Selenio

Fósforo

Elige el que te resulte más cómodo

Mejor al natural: sin rebozados ni salsas

Mantén siempre la cadena de frío

No volver a congelar si ya se ha descongelado

IDEAS PRÁCTICAS

Ten pescado congelado de reserva en casa

El fresco, mejor en 1-2 días

Lee la etiqueta del congelado

Lo importante es comer pescado con frecuencia

♥ Fresco o congelado: ambos pueden formar parte de una alimentación saludable.

NutriSenior • Consejos sencillos para comer mejor y vivir mejor •

GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Para la tercera edad



NUTRISSENIOR

8 Análisis nutricional y beneficios de los alimentos base de la dieta

EL ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA Y LOS ACEITES DE SEMILLA

Dos opciones para cocinar, pero no son iguales: cambian su elaboración, su composición y su comportamiento al freír



1. 4 IDEAS CLAVE

- Los dos son aceites, pero se obtienen de materias primas distintas
- El aceite de oliva virgen extra conserva compuestos naturales de la aceituna
- Los aceites de semilla son refinados con métodos físicos y químicos
- Para freír, en general el aceite de oliva virgen extra es más estable

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	ACEITES DE SEMILLA
 - Se obtiene de la aceituna - Se extrae por procedimientos mecánicos. Retiramos los sólidos y el agua y nos quedamos con el aceite - Mantiene compuestos naturales - Sabor y aroma característicos	 - Se obtienen de semillas, como girasol - Necesita más procesamiento incluyendo métodos químicos - Sabor más neutro - Su composición depende del tipo de semilla

2. ¿CÓMO SE ELABORAN?

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	ACEITES DE SEMILLA (ejemplo: girasol)
 Extracción mecánica. Conserva mejor los compuestos propios de la aceituna.	 Suele requerir más procesamiento para obtener un aceite limpio y estable.

3. COMPOSICIÓN

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	ACEITES DE SEMILLA (ejemplo: girasol)
 Predominan las grasas monoinsaturadas (ácido oleico)  Aporta vitamina E  Aporta polifenoles y otros antioxidantes	 Aporta fundamentalmente grasas poliinsaturadas

La composición exacta cambia según el tipo de aceite de semilla.

4. EFECTOS BENEFICIOSOS PARA LA SALUD

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA	ACEITES DE SEMILLA (ejemplo: girasol)
 Ayuda a cuidar la salud cardiovascular  Su perfil graso y sus antioxidantes lo hacen muy interesante en la dieta habitual	 Forma parte del patrón de dieta mediterránea  Aportan grasas insaturadas

5. ¿CUAL ES MEJOR PARA FREÍR?

En general, para freír suele ser mejor el aceite de oliva virgen extra.

 Es más estable al calor  Se oxida menos durante la fritura	 Suele soportar mejor usos culinarios exigentes
--	--

El aceite de girasol puede usarse, pero suele ser menos estable al calor que el AOVE.

Evita recalentar el aceite muchas veces y retira restos quemados.

6. IDEAS PRÁCTICAS

 Para aliñar y cocinar a diario, el AOVE es una muy buena opción	 Para freír, mejor AOVE en general	 Guarda el aceite bien cerrado, lejos de la luz y el calor	 No reutilices demasiadas veces el aceite de fritura	 Lo importante es usar la cantidad adecuada
---	---	---	---	--

El aceite de oliva virgen extra suele ser la opción más interesante para el uso habitual y para freír, por su composición y su mayor estabilidad.

GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Para la tercera edad



NUTRISENIOR

8 Análisis nutricional y beneficios de los alimentos base de la dieta

LOS FRUTOS SECOS EN LAS PERSONAS MAYORES

Pequeños, nutritivos y muy útiles si se eligen naturales



1. 4 BENEFICIOS CLAVE



Aportan grasas saludables



Dan proteína vegetal y fibra



Aportan vitaminas y minerales



Ayudan a la saciedad y a la salud del corazón

2. ¿QUÉ APORTAN?

Composición orientativa por 100 g

	Grasas saludables:	45-65 g
	Proteínas:	15-25 g
	Hidratos de carbono:	5-20 g
	Fibra:	5-12 g

Los valores cambian según el fruto seco.

3. MICRONUTRIENTES DESTACADOS



Vitamina E



Magnesio



Potasio



Fósforo



Zinc



Selenio

4. MEJOR ELEGIR

NATURALES O TOSTADOS SIN SAL



- ✓ Sin sal añadida
- ✓ Sin azúcar
- ✓ Sin fritura
- ✓ Conservan mejor su interés nutricional

LIMITAR LOS MUY PROCESADOS



- ✗ Más sal
- ✗ Más azúcar
- ✗ Más calorías innecesarias
- ✗ Peor opción habitual

5. TIPOS DE FRUTOS SECOS



Nueces



Almendras



Avellanas



Pistachos



Anacardos

6. CANTIDAD ORIENTATIVA



Un pequeño puñado al día

≈ 20-30 g

7. IDEAS PRÁCTICAS



Tomarlos naturales o tostados sin sal



Añadirlos al yogur, ensaladas o fruta



Si cuesta masticarlos, tomarlos picados o molidos



Mejor cremas 100% de frutos secos



Guardar en lugar fresco y bien cerrado



Los frutos secos naturales son una opción muy interesante: nutren mucho en poca cantidad.



NutriSenior • Consejos sencillos para comer mejor y vivir mejor

GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Para la tercera edad



NUTRISENIOR

8 Análisis nutricional y beneficios de los alimentos base de la dieta

LA MANTEQUILLA Y LA MARGARINA

Diferencias sencillas para elegir mejor

No son lo mismo: cambia su origen, su composición y el lugar que ocupan en una alimentación saludable.

1 4 IDEAS CLAVE

- Las dos aportan mucha energía.
- La mantequilla tiene más grasas saturadas.
- La margarina suele aportar más grasas insaturadas.
- Muchas margarinas son ultraprocesadas: conviene mirar la etiqueta.

2 ¿QUÉ APORTAN?

- Grasas:** son su componente principal.
- Calorías:** las dos aportan muchas en poca cantidad.
- Mantequilla:** puede aportar vitamina A.
- Margarina:** depende mucho de los aceites utilizados y del producto.

El contenido exacto cambia según la marca y la elaboración.

3 ¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN?

A) MANTEQUILLA

- Se obtiene de la grasa de la leche.
- Sabor característico.
- Más grasas saturadas.
- Suele ser sólida en frío.

B) MARGARINA

- Se elabora a partir de aceites vegetales.
- Suele aportar más grasas insaturadas.
- Muchas son productos ultraprocesados.
- Puede llevar muchos ingredientes: conviene leer la etiqueta.

4 ASPECTOS POSITIVOS Y A VIGILAR

LO POSITIVO

- En poca cantidad pueden usarse para untar o cocinar.
- La margarina puede tener un perfil graso más favorable.
- La mantequilla aporta sabor y se usa en pequeñas cantidades.

A VIGILAR

- Las dos suman calorías con facilidad.
- La mantequilla concentra más grasa saturada.
- Muchas margarinas son ultraprocesadas y pueden esconder componentes poco saludables.
- No conviene abusar de ninguna.

RECOMENDACIONES

Para el día a día, mejor priorizar el aceite de oliva virgen extra.

Si se usan, que sea en poca cantidad.

Lee la etiqueta en la margarina: ingredientes y perfil nutricional.

Mejor acompañar el pan con opciones sencillas: tomate, aceite de oliva o queso fresco.

Si hay colesterol u otros problemas de salud, conviene individualizar la elección.

5

Mantequilla y margarina pueden formar parte de la alimentación, pero para el uso habitual suele interesar más priorizar grasas de mejor perfil como el aceite de oliva virgen extra.

Aunque ambas pueden formar parte de la dieta, la clave está en priorizar grasas de mejor perfil como el aceite de oliva virgen extra y consumir mantequilla o margarina en pequeñas cantidades.



GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Para la tercera edad



NUTRISENIOR

8 Análisis nutricional y beneficios de los alimentos base de la dieta

¿YOGUR O KÉFIR?

Parecidos por fuera...
pero muy distintos por dentro

Dos alimentos fermentados que pueden formar parte de una alimentación saludable.

¿QUÉ ES EL YOGUR?

- El yogur se obtiene al fermentar leche con:
 - *Lactobacillus bulgaricus*
 - *Streptococcus thermophilus*
- Pocos tipos de bacterias
- Textura cremosa



¿QUÉ ES EL KÉFIR?

- La leche se fermenta con nódulos de kéfir, que contienen:
 - Bacterias
 - Levaduras
- Fermentación más compleja
- Mayor diversidad microbiana
- Sabor más ácido y efervescente





AMBOS SON OPCIONES SALUDABLES

**YOGUR O KÉFIR:
ELIGE EL QUE MÁS TE GUSTE
Y MEJOR TE SIENTE.**

NutriSenior · Consejos sencillos para comer mejor y vivir mejor

GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Para la tercera edad



NUTRISENIOR

8 Análisis nutricional y beneficios de los alimentos base de la dieta

LAS VERDURAS FRESCAS Y CONGELADAS

Diferencias sencillas para elegir mejor
No son enemigas: las dos pueden formar parte de una alimentación saludable.

1 4 IDEAS CLAVE

- Las dos aportan vitaminas, minerales y fibra.
- Las congeladas mantienen muy bien su valor nutricional.
- Las frescas son muy útiles para ensaladas y consumo en crudo.
- La mejor elección depende del uso, la conservación y la comodidad.

2 ¿QUÉ APORTAN?

- Fibra:** ayuda al tránsito intestinal y la saciedad.
- Vitaminas y minerales:** importantes para la salud general.
- Agua:** muchas verduras ayudan a hidratar.
- Pocas calorías:** si se cocinan de forma sencilla.
- Combinan muy bien** con legumbres, pescado, carne, huevo o arroz.

3 ¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN?

A) VERDURAS FRESCAS

- Muy útiles para ensaladas y platos crudos.
- Buena textura en muchas preparaciones.
- Necesitan consumirse antes.
- Si pasan muchos días en casa, pueden perder calidad.

B) VERDURAS CONGELADAS

- Se congelan poco después de la recolección.
- Mantienen muy bien nutrientes y color.
- Son prácticas y duran más tiempo.
- Muy útiles para cremas, guisos, salteados y purés.

✓ En general, las verduras congeladas simples, sin salsas ni rebozados, son una muy buena opción.

4 ASPECTOS POSITIVOS Y A VIGILAR

LO POSITIVO

- Las frescas y congeladas ayudan a comer más verdura.
- Las congeladas reducen desperdicio y ahorran tiempo.
- Las frescas pueden dar más variedad en crudo.

A VIGILAR

- No es lo mismo verdura congelada que platos con salsa.
- Conviene revisar si llevan sal, nata, queso o rebozados.
- Las verduras frescas muy viejas en la nevera pierden calidad.
- No hace falta elegir solo una opción: se pueden alternar.

RECOMENDACIONES

Para el día a día, usar las dos puede ser lo más práctico.

Para ensalada, mejor fresca.

Para puré, menestra, sopa o salteado, la congelada puede ser muy útil.

Cocinar con poco aceite y sin salsas pesadas.

Acompañarlas con proteína y/o hidratos para formar platos completos.

Las verduras frescas y congeladas pueden ser igual de interesantes: lo importante es tomar verdura con frecuencia.

NutriSenior • Consejos sencillos para comer mejor y vivir mejor

Para una alimentación saludable y sostenible, integra verduras en cada una de tus comidas principales, combinando la practicidad de las congeladas con el apoyo al comercio local al elegir las frescas.



GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Para la tercera edad



NUTRISENIOR

8 Análisis nutricional y beneficios de los alimentos base de la dieta

EL AZÚCAR Y LOS EDULCORANTES

Diferencias sencillas para elegir mejor
No son lo mismo: cambia lo que aportan y el papel que ocupan en una alimentación saludable.

1 4 IDEAS CLAVE

- El azúcar aporta calorías y eleva la glucosa.
- Los edulcorantes endulzan con pocas o ninguna caloría.
- Ni el azúcar ni los edulcorantes son imprescindibles.
- Lo importante es acostumbrarse a sabores menos dulces.

2 ¿QUÉ APORTAN?

- Azúcar:** aporta energía (4 kcal por gramo).
- Sabor dulce:** ambos endulzan.
- Edulcorantes:** poco o ningún aporte calórico, según el tipo.
- Ninguno aporta los beneficios de los alimentos frescos.
- El efecto exacto depende del producto y de la cantidad.

3 ¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN?

A) AZÚCAR

- Aporta calorías.
- Eleva la glucosa en sangre.
- Puede estar "oculto" en refrescos, bollería, galletas o salsas.
- Conviene tomarlo en poca cantidad y no muy a menudo.

B) EDULCORANTES

- Endulzan mucho con poca cantidad.
- Suelen aportar pocas o ninguna caloría.
- Se usan en sobres, refrescos "zero" o productos "light".
- No hacen saludable a un producto por sí solos.

4 ASPECTOS POSITIVOS Y A VIGILAR

LO POSITIVO

- Los edulcorantes pueden ayudar a reducir azúcar en algunas personas.
- El azúcar o el edulcorante pueden usarse ocasionalmente.
- Reducir el dulzor poco a poco suele ser una buena estrategia.

A VIGILAR

- Mucho azúcar añade calorías y favorece caries.
- Los edulcorantes pueden mantener el gusto por sabores muy dulces.
- Muchos productos "sin azúcar" siguen siendo ultraprocesados.
- Conviene leer la etiqueta.

5 RECOMENDACIONES

Para el día a día, mejor agua, fruta y yogur natural.

Reducir poco a poco el azúcar del café, infusiones o postres.

Si usas edulcorante, que sea para ayudar a disminuir el azúcar, no para tomar más dulce.

Priorizar alimentos poco procesados.

En diabetes u otras situaciones, conviene individualizar.

Azúcar y edulcorantes no son lo mismo, pero en ambos casos la clave es no abusar y educar el paladar hacia sabores menos dulces.

NutriSenior • Consejos sencillos para comer mejor y vivir mejor

Ni el azúcar ni los edulcorantes son alimentos imprescindibles en el día a día. Más allá de sustituir uno por otro para reducir calorías, la verdadera estrategia de salud radica en moderar su uso, leer las etiquetas para evitar ultraprocesados y reeducar progresivamente el paladar para disfrutar de los sabores naturales de los alimentos.

GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Para la tercera edad



NUTRISENIOR

8 Análisis nutricional y beneficios de los alimentos base de la dieta

LAS LECHES VEGETALES

Procesado, ventajas e inconvenientes nutricionales

No todas son iguales: conviene leer la etiqueta y elegir bien.



1. 4 IDEAS CLAVE

- Se elaboran con agua y un ingrediente vegetal
Soja, avena, almendra, arroz...
- Suelen triturarse y filtrarse
- A veces se enriquecen
Con calcio, vitamina D o B12
- Nutricionalmente cambian mucho
Depende del tipo y de la marca

2. ¿CÓMO SE ELABORAN?



Cuanto menos ingredientes innecesarios, mejor.

3. DIFERENCIAS NUTRICIONALES



A) SOJA

- La que más proteína suele aportar
- ≈ 3 g de proteína / 100 ml
- Suele ser la más parecida a la leche en proteína



B) AVENA

- Suele aportar más hidratos de carbono
- Poca proteína
- Sabor suave



C) ALMENDRA

- Suele aportar pocas calorías
- Poca proteína
- Puede llevar muy poca almendra según la marca



D) ARROZ

- Sabor dulce y suave
- Más hidratos de carbono
- Muy poca proteína

Los valores exactos pueden variar según la marca.

4. VENTAJAS NUTRICIONALES



Pueden ser útiles si no se toman lácteos



Suelen aportar poca grasa saturada



Las enriquecidas pueden aportar calcio y vitaminas



No tienen lactosa porque no son lácteos

5. INCONVENIENTES NUTRICIONALES



Muchas tienen poca proteína (salvo la soja)



Algunas llevan azúcares añadidos



Si no están enriquecidas, pueden aportar poco calcio o B12



A veces llevan muchos ingredientes: aceites, sal, aromas o espesantes

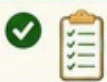
6. MEJOR ELEGIR



Sin azúcares añadidos



Enriquecidas con calcio y vitamina D o B12



Con pocos ingredientes



Si buscas proteína, mejor la de soja



Agitar antes de usar, si lo indica el envase



Las leches vegetales pueden ser una buena opción, pero no todas aportan lo mismo. Mejor elegir versiones sin azúcar añadido y, si sustituyen a la leche, mejor enriquecidas.



NutriSenior • Consejos sencillos para comer mejor y vivir mejor

GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Para la tercera edad



NUTRISENIOR

8 Análisis nutricional y beneficios de los alimentos base de la dieta

LA CARNE EN LAS PERSONAS MAYORES

Efectos positivos y negativos: cómo elegir mejor pollo, pavo, conejo, cerdo y ternera

La carne puede formar parte de una alimentación saludable si se eligen bien las piezas, la cantidad y la forma de cocinarla.

1 4 IDEAS CLAVE

- Aporta proteínas de alta calidad.
- Puede ayudar a mantener la masa muscular.
- También aporta hierro, zinc y vitamina B12.
- No todas las carnes son iguales: importa la pieza, la cantidad y cómo se cocina.

2 ¿QUÉ APORTA?

- Proteínas:** importantes para músculos y recuperación.
- Hierro:** más abundante en ternera y algunas piezas de cerdo.
- Vitamina B12:** importante para la sangre y el sistema nervioso.
- Zinc:** ayuda a las defensas.
- Grasas:** cambian mucho según el tipo de carne y el corte.

El contenido exacto cambia según la pieza y la preparación.

3 TIPOS DE CARNE

POLLO	PAVO	CONEJO	CERDO	TERNERA
- Suele ser una opción magra. - Mejor sin mucha piel. - Muy versátil.	- Suele ser magro. - Buena opción habitual. - Fácil de combinar.	- Carne magra. - Buena fuente de proteína. - Sabor suave.	- Depende mucho de la pieza. - Lomo o solomillo pueden ser opciones magras. - Vigilar piezas más grasas.	- Aporta hierro y B12. - Elegir cortes magros cuando sea posible. - Mejor no abusar de piezas grasas.

4 ASPECTOS POSITIVOS Y A VIGILAR

LO POSITIVO

- Ayuda a cubrir proteína de calidad.
- Puede ser útil si hay poco apetito y se necesita concentrar nutrientes.
- Las carnes magras encajan bien en platos completos.

A VIGILAR

- Las piezas grasas aportan más grasa saturada.
- Los fritos, rebozados y salsas pesadas empeoran el plato.
- Las raciones muy grandes no son necesarias.
- Los embutidos y carnes procesadas mejor solo ocasionalmente.

RECOMENDACIONES

Mejor priorizar pollo, pavo, conejo y cortes magros de cerdo o ternera.

Quitar exceso de grasa visible y piel si hace falta.

Mejor a la plancha, guisada, cocida, al horno o desmenuzada.

Acompañarla con verduras, legumbres o patata, arroz o pasta.

La clave es que no desplace a legumbres, pescado y otros alimentos saludables.

7

La carne puede formar parte de la alimentación de las personas mayores, pero conviene elegir carnes frescas, piezas magras y preparaciones sencillas.

La carne es un recurso nutricional valioso para la población mayor debido a su aporte de proteínas de alto valor biológico, hierro y vitamina B12. Sin embargo, su impacto en la salud depende directamente de la selección del producto (priorizando carnes frescas y cortes magros como pollo, pavo o conejo) y de técnicas de cocinado bajas en grasa. Su consumo debe ser complementario y nunca desplazar a otras fuentes saludables como el pescado o las legumbres.

GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Para la tercera edad



NUTRISENIOR

8 Análisis nutricional y beneficios de los alimentos base de la dieta

LOS QUESOS: FRESCOS FRENTE A CURADOS

➤ Diferencias sencillas para elegir mejor ➤



1. 4 IDEAS CLAVE

- Los dos aportan proteínas y calcio.
- Los quesos frescos tienen más agua y suelen ser más suaves.
- Los curados concentran más sabor, pero también suelen tener más sal y grasa.
- Elegir uno u otro depende de la persona y de la cantidad.

2. ¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN?

QUESOS FRESCOS	QUESOS CURADOS
- Más agua - Textura blanda - Sabor suave - Suelen tener menos sal - Suelen tener menos grasa - Duran menos una vez abiertos	- Menos agua - Textura más firme - Sabor más intenso - Suelen tener más sal - Suelen tener más grasa - Se conservan mejor

3. ¿QUÉ APORTAN?

- Proteínas:** ayudan a mantener la masa muscular
- Calcio:** importante para huesos y dientes
- B12:** Vitamina B12
- P:** Fósforo

En los quesos curados estos nutrientes suelen estar más concentrados, pero también la sal y la grasa.

4. ASPECTOS POSITIVOS Y A VIGILAR

Lo positivo	A vigilar
- Son alimentos nutritivos. - Pueden enriquecer desayunos, meriendas o ensaladas. - El queso fresco puede ser útil si se busca una opción más suave. - El queso curado puede aportar mucho sabor en poca cantidad.	- La sal: importante si hay hipertensión. - La grasa saturada: mejor no abusar. - Las raciones grandes suman muchas calorías. - Leer la etiqueta ayuda a comparar.

5. ¿CUÁL ELEGIR?

Si cuesta masticar: mejor queso fresco o tierno.	Si hay que vigilar la sal: mejor opciones con menos sal.	Si se quiere más sabor: mejor poca cantidad de curado.	No hace falta elegir solo uno: se pueden alternar.
--	--	--	--

6. IDEA PRÁCTICA

Ejemplo: queso fresco en tostada o ensalada

un poco de queso curado rallado o en trocitos para dar sabor

Mejor priorizar la cantidad adecuada y elegir según necesidades, textura y contenido de sal.

Los quesos frescos y curados pueden formar parte de una alimentación saludable si se eligen bien y se toman con moderación.

NutriSenior · Consejos sencillos para comer mejor y vivir mejor

Tanto los quesos frescos como los curados son alimentos nutritivos que aportan proteínas de alta calidad, calcio, fósforo y vitamina B12. La diferencia crítica radica en que los quesos curados concentran más estos nutrientes, pero también contienen una mayor proporción de sal y grasas saturadas debido a su menor contenido de agua. La elección estratégica entre ambos debe basarse en el perfil de salud del usuario (control de hipertensión o aporte calórico) y en la moderación de las raciones.

GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Para la tercera edad



NUTRISENIOR

8 Análisis nutricional y beneficios de los alimentos base de la dieta



CONSERVAS DE PESCADO

Elaboración, valor nutricional y aspectos positivos y negativos

Una opción práctica, segura y saludable

¿CÓMO SE ELABORAN?

- Selección**
Se elige pescado fresco y de calidad.
- Limpieza**
Se limpia (se quitan escamas, vísceras, espinas si procede...).
- Enlatado**
Se coloca en la lata y se añade el líquido de cobertura.
- Esterilización**
La lata se cierra herméticamente y se esteriliza para garantizar su seguridad.
- Almacenamiento**
No necesita frío antes de abrir. Conservar en un lugar fresco y seco.

Gracias a la esterilización, las conservas son seguras, estables y tienen una larga vida útil sin necesidad de refrigeración.

VALOR NUTRICIONAL (pescado azul principalmente)

- Proteínas de alta calidad**
Ayudan a mantener y reparar la masa muscular.
- Ricos en omega-3**
Beneficiosos para el corazón, el cerebro y las articulaciones.
- Vitaminas y minerales**
Aportan vitamina D, B12, y minerales como yodo, fósforo y selenio.
- Fuente de calcio**
En conservas con espinas blandas (sardinas), que se pueden comer.

ASPECTOS POSITIVOS

- Comodidad y rapidez: listos para consumir.
- Muy prácticas: no necesitan frío antes de abrir.
- Buena relación calidad-precio.
- Conservan bien sus nutrientes.
- Gran variedad para combinar en ensaladas, platos de pasta, tostadas, sopas...

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- Contenido en sal:** algunas conservas pueden ser altas en sodio. Elegir opciones al natural o bajas en sal.
- Tipo de aceite:** preferir aceite de oliva virgen o girasol alto oleico. Evitar salsas con mayonesa o muy calóricas de forma habitual.
- Mercurio:** consumir variedad de pescados y no abusar de especies grandes (atún rojo, pez espada, emperador...).
- Alérgenos:** el pescado puede causar alergias en personas sensibles.

CONSEJOS PARA SU CONSUMO

- Ecurrir el aceite o el líquido de cobertura si lo prefieres.
- Ideal 2-3 veces por semana dentro de una dieta equilibrada.
- Excelente opción para personas mayores: fácil de masticar, nutritivo y seguro.

EN RESUMEN

Las conservas de pescado son aliadas de la salud: nutritivas, prácticas y sabrosas. ¡Ten siempre alguna en casa!

GUÍA DE ALIMENTACIÓN

Para la tercera edad



NUTRISENIOR



¡Tu salud empieza en tu plato!

“Envejecer es una etapa para disfrutar y una buena alimentación es tu mejor aliado”

Autoría y Colaboración:

Esta guía ha sido elaborada por María Luisa Timón Andrada, Ana Isabel Andrés Nieto, María Jesús Petrón Testón y María Díaz Ramírez



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030

DIRECCIÓN GENERAL
DE AGENDA 2030

