

# INFORMACIÓN SOBRE EL PLOMO Y LA NUTRICIÓN PARA PERSONAS MAYORES

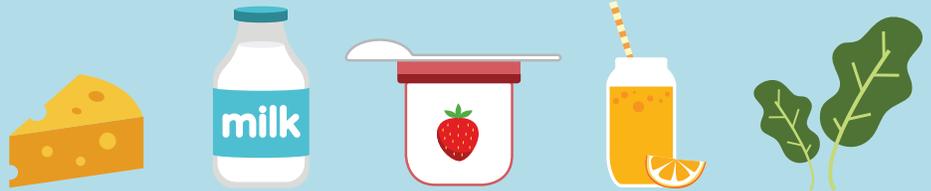
## Protéjase del plomo con una alimentación saludable

Para los adultos mayores, tres nutrientes claves pueden ser un factor importante en la protección del cuerpo contra los efectos dañinos del plomo: calcio, hierro y vitamina C. Estos nutrientes ayudan al cuerpo a absorber menos plomo y son parte de una dieta saludable. Elija alimentos variados cada día.

Es importante que coma comidas regulares y pequeños refrigerios. Tomar decisiones saludables y comer comidas y refrigerios pequeños con frecuencia pueden evitar que se absorba el plomo. El plomo se absorbe más rápido en un estómago vacío que en un estómago lleno.

### Fuentes de calcio

Leche, yogurt, queso, requesón, pudín, jugo de naranja fortificado con calcio y vegetales de hojas verde oscuro.



### Fuentes de hierro

Cereales fortificados con hierro, carnes rojas magras, pescado, pollo, pavo, legumbres (arvejas, frijoles, lentejas), frutas secas y vegetales de hojas verde oscuro.



### Fuentes de vitamina C

Naranjas, toronjas, kiwi, fresas, arándanos, melones, frambuesas, tomates, papas blancas y camotes, brócoli, calabaza de invierno y pimientos.



**PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL PLOMO, COMUNÍQUESE CON EL:**

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan:

888-322-4453 o visite: [www.michigan.gov/lead](http://www.michigan.gov/lead)

Centro Nacional de Información sobre el Plomo: 800-424-LEAD (5323)



# ELEGIR COMIDAS SALUDABLES A MEDIDA QUE UNO ENVEJECE

## Seleccionar alimentos saludables es tomar una decisión acertada: ¡No importa la edad que tenga!

Su cuerpo sufre cambios durante los 60, 70, 80 y más años. Los alimentos le proporcionan los nutrientes que necesita mientras envejece. Siga estos consejos para elegir los alimentos para una mejor salud en cada etapa de la vida.

- **Beba abundantes líquidos**

Con la edad puede perder un poco la sensación de sed. Beba agua con frecuencia. La leche baja en grasa, la leche sin grasa o los jugos 100% naturales también le ayudan a permanecer hidratado. Limite el consumo de bebidas a las que se les ha añadido grandes cantidades de azúcar o sal. Averigüe qué líquidos son las mejores opciones.

- **Haga de la comida un evento social**

Las comidas se disfrutan más cuando se come con otras personas. Por lo menos dos veces a la semana invite a un amigo a comer con usted o a participar en una comida donde todos contribuyen con un platillo. Un centro para adultos mayores o un lugar de culto puede ofrecer comidas que se comparten con otras personas. Hay muchas formas de hacer agradables las horas de las comidas.

- **Planifique comidas saludables**

Encuentre información nutricional confiable en [ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.gov) y en el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. Obtenga consejos sobre qué comer, qué cantidad comer y qué alimentos seleccionar, de acuerdo con las Guías Alimentarias para los Estadounidenses. Encuentre formas prácticas y flexibles de elegir y preparar comidas sabrosas, de modo que pueda comer los alimentos que necesita.

- **Sepa cuánto debe comer**

Aprenda a reconocer cuánto debe comer de modo que pueda controlar el tamaño de la porción. MyPlate's SuperTracker muestra las cantidades de alimentos que necesita. Cuando salga a comer, pida que empaquen parte de su comida para comerla más tarde. Un plato de comida en un restaurante podría ser suficiente para dos comidas o más.

- **Varíe sus verduras**

Incluya una diversidad de verduras de diferentes colores para realzar su plato. La mayoría de verduras son fuentes de nutrientes de bajas calorías. Las verduras también son una buena fuente de fibra.

- **Use hierbas y especias**

Puede parecerle que los alimentos pierden su sabor a medida que envejece. Si sus platos favoritos saben diferente, ¡puede ser que no se deba a la forma como los preparó! Tal vez su sentido del olor, su sentido del gusto o ambos han cambiado. Las medicinas

también pueden cambiar el sabor de los alimentos. Añada sabor a sus comidas con hierbas y especias.

- **Coma lo adecuado para sus dientes y encías**

Muchas personas encuentran que sus dientes y encías cambian mientras envejecen. Las personas con problemas dentales a veces encuentran difícil masticar frutas, verduras o carnes. ¡No deje de consumir los nutrientes necesarios! Comer alimentos más suaves puede ayudar. Pruebe alimentos preparados o enlatados como las frutas sin endulzar, las sopas bajas en sodio o el atún enlatado.

- **Mantenga los alimentos seguros**

No corra riesgos con su salud. Para un adulto mayor, una enfermedad relacionada con los alimentos puede poner en peligro la vida. Deseche los alimentos que podrían no ser seguros. Evite ciertos alimentos que son siempre riesgosos para un adulto mayor, tales como los productos lácteos no pasteurizados. Otros alimentos pueden ser dañinos para usted cuando están crudos o poco cocidos, tales como huevos, brotes, pescado, marisco, carne o aves.

- **Lea la etiqueta de la Información Nutricional**

Elija correctamente cuando compre alimentos. Preste atención a los nutrientes importantes que debe conocer, así como a las calorías, las grasas, el sodio y el resto de la etiqueta de la Información Nutricional. Pregúntele a su médico si es necesario que limite o aumente el consumo de ingredientes o nutrientes.

- **Pregúntele a su médico sobre las vitaminas o los suplementos**

Los alimentos son la mejor forma de obtener los nutrientes que necesita. ¿Debe usted tomar vitaminas u otras pastillas o polvos con hierbas o minerales? Estos se denominan suplementos alimenticios. Su médico sabrá si los necesita. Una mayor cantidad puede no ser lo apropiado. Algunos pueden interferir con sus medicinas o afectar sus condiciones médicas.

