

APRENDE A COMER SEGÚN EDAD Y NECESIDADES FISIOLÓGICAS

Nuestra alimentación debe variar dependiendo de la **edad y las necesidades** fisiológicas que tengamos. Es importante tener unos buenos conocimientos sobre nutrición para poder brindarle al organismo los nutrientes necesarios y así poder llevar una vida saludable.

Consejos para cuidar la alimentación en base a la edad:

En la Etapa Adulta *(Desde los 18 a los 64 años)*



- Aprender a identificar el tipo de hambre (emocional o fisiológico) para evitar picotear entre horas.
- Incluir las verduras en todas las comidas y cenas.
- Minimizar el consumo de alimentos azucarados y ultraprocesados para prevenir las enfermedades cardiovasculares.

Durante la menopausia



- Escoger alimentos proteicos como legumbres, huevos, pescados y carnes magras en las ingestas principales.
- Tomar alimentos ricos en calcio, vitamina D, fósforo, magnesio y vitamina K para reducir el riesgo de osteoporosis.
- Aumentar el consumo de fibra en forma de frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales.

Durante la vejez *(A partir de los 65 años)*



- Hidratarse correctamente. Llevar siempre botellas de agua ya que una buena hidratación es necesario para mantener las funcionalidades del cuerpo a pleno rendimiento. Consumir frutas, verduras, caldos e infusiones.
- Reducir el consumo de sal escogiendo otras alternativas como especias o vinagre de manzana.
- Preparar recetas saludables, sencillas y con una textura que te permita comer de forma agradable.