



La importancia de comer bien para mantener el peso (The Importance of Eating Well To Maintain Weight)

A menudo, a medida que envejecemos, comemos menos porque no tenemos hambre. Es importante comer una dieta de buena calidad, con alimentos ricos en proteínas, calcio y vitaminas. Muchas personas notan que pierden peso a medida que envejecen y esto no es siempre bueno para la salud. Esta hoja tiene algunos consejos prácticos sobre cómo comer bien para mantener el peso.

Las Calorías (Calories)

Una caloría es la medida de energía que obtenemos de los alimentos, y que utilizamos para mantenernos vivos. Demasiadas calorías nos hace poner peso, pocas calorías nos hace perder peso. A medida que envejecemos, puede ser difícil comer suficientes alimentos para obtener las calorías para mantener un peso saludable.

Una dieta alta en calorías le ayudará cuando: (A high calorie diet will help when you are)

su peso sea inferior al normal
pierda peso sin tratar
no pueda comer tan bien como lo hace normalmente (por ejemplo, debido a una enfermedad o a problemas dentales)

Los alimentos de altas calorías incluyen: (High calorie foods include)

- los aceites vegetales
- la margarina
- la mantequilla
- la leche de vaca con crema, la leche de cabra y la de oveja
- la leche de soja
- los quesos cremosos
- los postres a base de leche
- las tortas
- las galletas
- los pasteles
- el chocolate
- las galletas saladas
- las salsas frías
- las nueces
- las bebidas gaseosas
- los jugos concentrados

Sugerencia (Hint): Use leche en polvo para que la leche tenga más calorías.

La leche en polvo es una forma económica y fácil de aumentar el valor saludable de la leche mediante la adición de calorías, proteínas y calcio.

Para ello, mezcle 1 o 2 cucharadas de leche en polvo en una taza de leche con crema, o agregue 6 cucharadas de leche en polvo en una botella o envase de cartón de leche

Las Proteínas (Protein)

Las proteínas de los alimentos se utilizan para producir y reparar todas las células del cuerpo. Necesitamos comer proteínas todos los días para mantenernos sanos. Los alimentos ricos en proteínas son:

- las carnes rojas
- el pescado
- el pollo
- las salchichas
- la carne molida
- los huevos
- la leche de vaca, de cabra o de oveja
- la leche de soja
- el queso
- el tofu
- el yogur
- las legumbres (los garbanzos, las lentejas, el canelini)
- el tahini
- las nueces

Es importante comer bien y asegurarse de que esté recibiendo todos los nutrientes que necesita para sentirse y mantenerse bien.

Maneras de comer más para evitar la pérdida de peso: (Ways to eat more to stop you losing weight)

coma tres comidas todos los días con un bocadillo entre comidas

asegúrese de comer bocadillos sí es que come solo dos comidas al día

beba más leche o jugo todos los días

agregue aceite o margarina cuando cocina

agregue crema, yogur con crema o leche en polvo al cereal, postre o sopas

agregue crema, queso o leche en polvo cuando cocine

Tenga comidas congeladas o enlatadas en casa para usar cuando no tenga ganas de cocinar