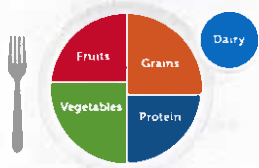


Start simple  
with MyPlate



# Healthy Eating for Older Adults

Healthy eating is important at every age. Eat a variety of fruits, vegetables, grains, protein foods, and dairy or fortified soy alternatives. When deciding what to eat or drink, choose options that are full of nutrients and limited in added sugars, saturated fat, and sodium. Start with these tips:



## Make eating a social event

Enjoy meals with friends or family members as often as possible. Take advantage of technology to enjoy meals virtually with loved ones in different cities or States.



## Drink plenty of liquids

You may not always feel thirsty when your body needs fluids, and that's why it's important to drink beverages throughout the day. Enjoy coffee and tea if you like, or some water, milk, or 100% juice.



## Add a touch of spice

Limiting salt is important as you get older. Fresh and dried herbs and spices, such as basil, oregano, and parsley, add flavor without the salt.



## Make the most of your food choices

Older adults need plenty of nutrients but fewer calories, so it's important to make every bite count. Foods that are full of vitamins and minerals are the best way to get what you need.



## Be mindful of your nutrient needs

You may not be getting enough nutrients such as calcium, vitamin D, potassium, dietary fiber, vitamin B12, and also protein. Read the [Nutrition Facts label](#) on packaged foods and also speak with your healthcare provider about possible supplements.



## Keep food safe

Discard food if it has an "off" odor, flavor, or texture. Refer to the "use by" dates for a guide to freshness. Canned or frozen foods store well if shopping trips are difficult.

Comience de una forma sencilla con **MIPlate**



## Alimentación Saludable para Adultos Mayores

Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Coma una variedad de frutas, vegetales, cereales, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Cuando decida qué comer o beber, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos:



### Convierta las comidas en eventos sociales

Disfrute de comidas con amigos o familiares con tanta frecuencia como sea posible. Aproveche la tecnología para disfrutar de las comidas de forma virtual con sus seres queridos de diferentes ciudades o estados.



### Beba mucho líquido

Puede que no tenga sed cuando su cuerpo necesite líquido, y por eso es importante beber líquido a lo largo del día. Tome un café o un té si le gusta, o un poco de agua, leche o jugo 100% natural.



### Agregue un poco de sabor

Limitar la cantidad de sal es importante a medida que se hace mayor. Las hierbas y especias frescas y secas, como la albahaca, el orégano y el perejil, agregan sabor sin usar sal.



### Aproveche al máximo sus elecciones de alimentos

Los adultos mayores necesitan muchos nutrientes, pero pocas calorías, por lo que es importante hacer que cada bocado cuente. Los alimentos que tienen muchas vitaminas y minerales son la mejor forma de obtener lo que necesita.



### Tenga en cuenta sus necesidades nutricionales

Quizá no está consumiendo suficientes nutrientes, como calcio, vitamina D, potasio, fibra alimentaria, vitamina B12 y también proteínas. Lea la [etiqueta de información nutricional](#) en los alimentos empaquetados y hable con su proveedor de atención médica sobre posibles suplementos.



### Conserve bien los alimentos

Deseche un alimento si tiene olor, sabor o textura "raros". Consulte las fechas de "usar preferentemente antes de" para saber qué tan fresco está el producto. Los alimentos enlatados o congelados se conservan bien si le resulta difícil ir a hacer las compras.