

Estilos de vida saludables y alimentación.

SUAM Sistema Universitario del
Adulto Mayor

Profesor:
Nayeli Monserrat Diaz Silva

Acondicionamiento Físico



TIPS para cocinar de la manera mas nutritiva, deliciosa y adecuada en esta cuarentena



TIP# 1

Utiliza siempre alimentos frescos y de buena calidad



Esta bien si utilizamos congelados o enlatados, pero siempre tratando que los frescos sean en mayor proporción.



TIP# 2

Nuestro platillo siempre debe incluir vegetales

- ◇ Ensalada de espinacas
- ◇ Sopa de champiñones
- ◇ Calabacitas a la mexicana
- ◇ Pepino o jícama con sal y limón
- ◇ Brócoli cocido
- ◇ Betabel rallado
- ◇ OTROS



Es sumamente importante la cocción de las verduras:

Para conservar la mayor parte de los nutrientes en los vegetales lo mejor sería comerlos crudos. Pero si tienes que cocinarlos procura que sea:

- ◊ Salteados brevemente
- ◊ Vapor



Evita:

- Freírlos
- Hervirlos
- Hornearlos



TIP# 3

Consume grasas saludables, siempre en una cantidad moderada

- ◆ Cucharaditas de aceite de oliva
- ◆ Puñito de almendras
- ◆ Puñito de nueces o semillas de girasol
- ◆ Una rebanada de aguacate



TIP# 4

No añadas azúcar a tu comida

Si fuera necesario, añade fruta fresca o deshidratada.

- ◇ Arándanos
- ◇ Mango
- ◇ Pasas
- ◇ Manzana
- ◇ Peras



TIP# 5

Utiliza poca sal

Dale sabor a tus comidas con especias y condimentos:

- ◊ Ajo
- ◊ Perejil
- ◊ Cebolla
- ◊ Pimienta
- ◊ Canela



menos sal
más *Vida*



TIP# 6

Evita los fritos, empanizados y capeados

Hay opciones mas saludables

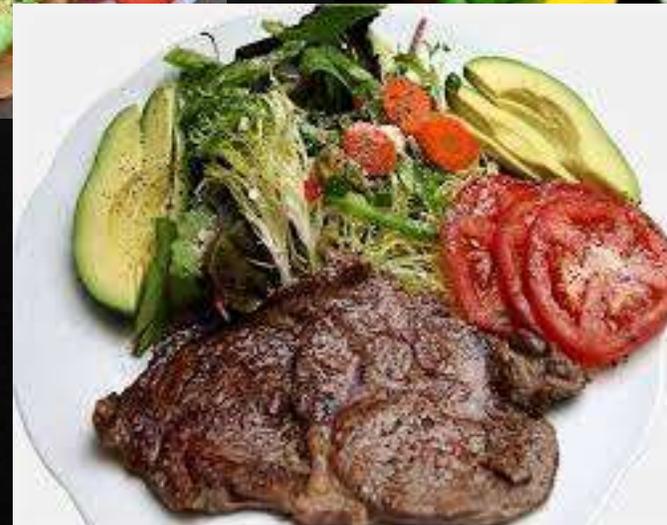
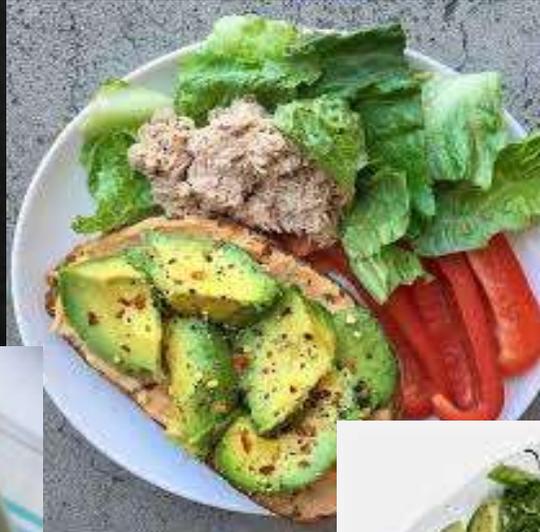
- ◇ A la plancha
- ◇ En el horno
- ◇ Salteado
- ◇ Al vapor
- ◇ A la parrilla



TIP# 7

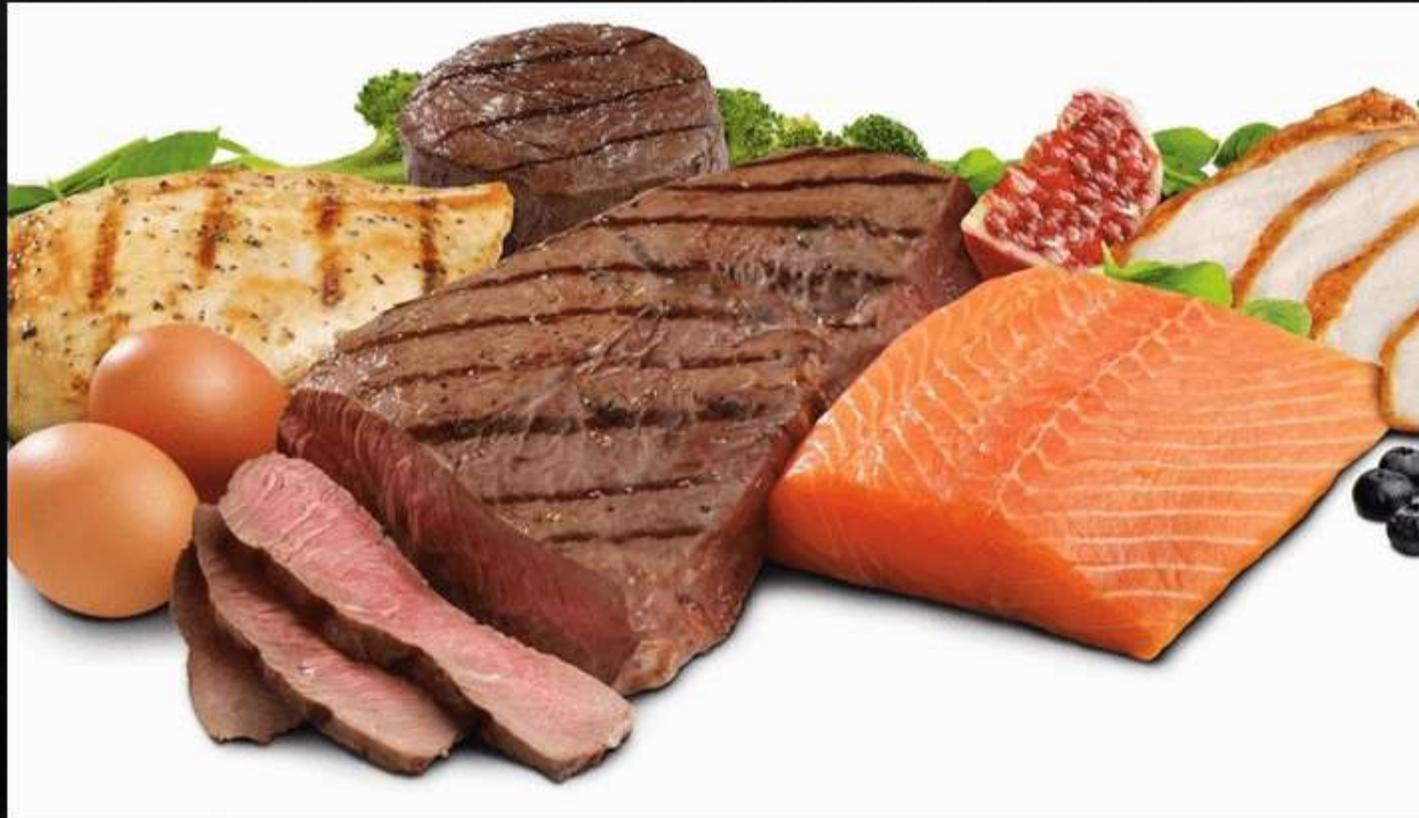
Utiliza muchos colores

Así tus platillos estarán mas completos y llenos de nutrientes.



TIP# 8

Elige carnes magras



Las carnes magras son carnes con un contenido de grasa relativamente bajo.

Por ejemplo, el pollo y el pavo sin piel y las carnes rojas a las que se les ha removido la mayor parte de grasa.

TIP# 9

Evita consumir refresco en tus comidas

Elige bebidas caseras con poca azúcar como:

- ◇ Limonada natural
- ◇ Tés
- ◇ Aguas con cítricos
- ◇ Agua de coco
- ◇ Mucha agua natural



TIP# 10

Consume cereales integrales



Así consumimos suficiente fibra y nuestra digestión estará en perfectas condiciones



CONSEJO

Al preparar nuestros alimentos debemos de tener mucha higiene para evitar enfermarnos.

- ◊ Usa agua potable para la preparación de tus alimentos
- ◊ Mantén siempre limpia tu cocina (refrigerador, alacenas y lugar de preparación)
- ◊ Lava y desinfecta frutas y verduras
- ◊ Lávate las manos antes de preparar tus alimentos y de consumirlos

Referencia:

Licenciada en Nutrición, Marisol Castellón Agredano. (2020) Cocina Saludable