



¡En LIBERTY nos preocupamos por más que sólo dientes!

# Adult Care

## hoja de ayuda: consejos de nutrición



**5 comidas pequeñas** a lo largo del día es más saludable, ya que proporciona un suministro constante de nutrientes y energía a comparación de las 3 comidas tradicionales al día.

Plan de alimentación Tome 5



### Metabolismo rápido

**Siga un plan de alimentación alta en carbohidratos y grasas**

**Adultos activos** y con energía necesitan **más** calories. El aumentar grasas saludables y carbohidratos de bajo índice glicémico junto con proteínas saludables, frutas, verduras le proporcionará el combustible necesario para un cuerpo fuerte y sano. Plan de alimentación recomendado:

**30% proteínas | 55% carbohidratos | 15% grasa**

la elección de productos lácteos bajos en grasa o productos regulares se determina por la necesidad total de calorías.

### Metabolismo lento

**Siga un plan de alimentación con niveles bajos en carbohidratos y grasas**

**adultos menos activos** y poca energía necesitan **menos** calories. El seguir un plan de alimentación balanceado que incluye proteínas saludables, carbohidratos de bajo índice glicémico, frutas, verduras, grasas saludables le proporcionará el combustible necesario para un cuerpo fuerte y sano. Plan de alimentación recomendado:

**50% proteínas | 40% carbohidratos | 10% grasa**

comida **1** desayuno  
7:00 am

comida **2**  
10:00 am

comida **3** almuerzo  
1:00 pm

comida **4**  
4:00 pm

comida **5** cena  
7:00 pm

**proteínas saludables, carbohidratos de bajo índice glicémico y grasas saludables**

**buena avena:** avena cocida y endulzado con frutas frescas o secas, miel, nueces y plátano en rodajas o cereales de grano entero con leche, o

**huevos rápidos:** fritos o revueltos con mantequilla, salsa fresca y queso rallado, o

**waffles deliciosos:** waffles de multigrano o pancakes con crema/nata batida, frutas y nueces picadas.

**bebida:** agua, leche, jugo de naranja 100% puro o jugo natural de fruta.



**proteínas saludables y carbohidratos de bajo índice glicémico**

**1/2 sándwich:** : atún, pollo o pavo en pan integral con lechuga, tomate, y aguacate o queso en pan integral.

**grasas saludables**

**semillas saludables:** almendras enteras, crudas o tostadas (sin sal), semillas de girasol (sin sal) o semillas de calabaza (sin sal)

**bebida:** agua o jugo de fruta 100% puro.



**proteínas saludables, carbohidratos de bajo índice glicémico y grasas saludables**

**pasta deliciosa:** pasta de trigo o arroz integral con pure de tomate, queso rallado con pavo o albóndigas de carne con bajo contenido de grasa, o

**sándwich fácil:** pan de grano integral con crema de cacahuate o de almendras (sin sal y sin azúcar) y jalea natural, o

**sándwich de huevo:** ensalada de huevo en pan integral con queso.

**carbohidratos de bajo índice glicémico**

**una ración:** manzana, durazno, ciruela, uvas, fresas, peras, albaricoques, cerezas, naranja, sandía y la mitad de un plátano.

**un bocadillo ocasional**

**una ración:** sorbet natural, yogur helado, helados de fruta hechos en casa, gelatina o postre hecho en casa.

**bebida:** agua, leche o jugo de fruta 100% puro.



**proteínas saludables, carbohidratos de bajo índice glicémico**

**una ración:** yogur con fruta y almendras y galletas de grano integral con crema de cacahuate o de almendras (sin sal y sin azúcar) o pedazos de queso.

**frutas con carbohidratos de bajo índice glicémico**

**1/2 ración de fruta:** manzana, durazno, ciruela, uvas, fresas, peras, albaricoques, cerezas, naranja, sandía, la mitad de un plátano o un bocadillo de fruta natural.

**bebida:** agua o jugo de fruta 100% puro.



**consejo:**  
Evite los carbohidratos "malos"

los carbohidratos "malos" contienen un alto **índice glicémico**, como: el azúcar, endulzantes de fructosa, harina procesada (refinada), y comida procesada. los carbohidratos "malos", combinados con grasas saturadas, son malos para su salud.

**proteínas saludables**

**una ración:** pollo, pavo, pescado, carne de res o de cerdo al horno o frito sustituyendo el aceite con spray para freír sin grasas.

**carbohidratos altos en fibra**

**una ración:** ensalada verde mixta, ejotes, brócoli, espinacas, coles de Bruselas, espárragos.

**carbohidratos de bajo índice glicémico**

**una ración:** papa al horno, camote, arroz, quínoa, o pasta (de trigo o arroz integral).

**bebida:** agua o leche.



**consejo:**  
Tome agua al anochecer

si tiene sed antes de ir a la cama, tome agua y no jugo de fruta o soda. El agua mantendrá su boca limpia, evitando que las bacterias que conduce a la caries dental. **¡Recuerde cepillarse los dientes antes de ir a la cama!**



**realidad:**  
el desayuno es importante

carbohidratos de bajo índice glicémico (avena, cereal integral y fruta) así como grasas saludables (nueces, yema de huevo, aguacates) proveen energía continua para su concentración mental, energía física y su salud.



**realidad:**  
el azúcar promueve las caries

el azúcar puede ser sabrosa pero puede ser dañar sus dientes. el azúcar alimenta bacterias en la boca que pueden causar caries. **Siempre enjuague su boca con agua después de comer alimentos o bebidas con azúcar.**