



# Héroe de Alimentos para Adultos Mayores

## Enfóquese en la Digestión



**La digestión es el proceso de descomponer los alimentos en nutrientes que el cuerpo puede utilizar para obtener energía, crecimiento y reparación. La eliminación del material líquido y sólido no utilizado también forma parte del proceso. Nuestro sistema digestivo va desde nuestra boca hasta el final de nuestro colon.**

### El Sistema Digestivo

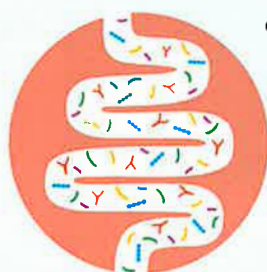


### ¿Cómo es una digestión saludable?

- Evacuación intestinal regular y sin dolor.
- Gases, hinchazón, estreñimiento o diarrea mínimos.
- Energía constante durante todo el día.

### ¿Cómo puede cambiar la digestión según la edad?

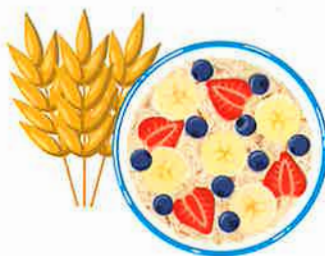
- Masticar y tragar alimentos puede ser más desafiante con menos saliva o problemas dentales.
- Descomponer los alimentos puede ser más difícil con ácido estomacal reducido.
- Algunos medicamentos pueden afectar el apetito y la digestión.



**¿Sabía usted?** Su intestino grueso (también llamado colon) alberga billones de microorganismos conocidos como flora intestinal. Su flora intestinal ayuda con la digestión al producir algunas vitaminas, bloquear el crecimiento de microbios dañinos y ayudar a su sistema inmunológico.

## Acciones diarias para una digestión saludable

### Consuma alimentos con **fibra**:



- para retardar la digestión en el estómago y estabilizar el nivel de azúcar en la sangre.
- para promover la regularidad y prevenir el estreñimiento.
- para alimentar bacterias útiles en su intestino para un sistema inmunológico fuerte.

### Beba **líquidos** para:



- descomponer los alimentos en nutrientes.
- mover los alimentos a lo largo del sistema digestivo.
- crear heces blandas para evacuaciones intestinales regulares.

### Incluya **actividad física** para:



- estirar y fortalecer los músculos de la digestión.
- mover los alimentos a través del colon para defecar con regularidad.
- aumentar los tipos y cantidades de microbios útiles en su intestino.

## Los clásicos se mantienen fuertes

¿Sabía que dormir también puede ayudar con la digestión? Trate de dormir de 7 a 9 horas por la noche y agregue una siesta si es necesario.

Si prefiere alimentos más suaves, las frutas y verduras trituradas o en puré son buenas opciones.

Los frijoles enlatados o la sopa de frijoles combinados con cereales integrales son formas sabrosas de agregar fibra.

Consejo para beber más líquidos: ¡Póngale sabor al agua con rodajas de naranja o limón amarillo, o bayas frescas!

Cuando compre yogur o queso cottage para obtener probióticos, busque "cultivos vivos" en la etiqueta.

## Disfrute de alimentos beneficiosos para la digestión todos los días

Estas recetas de [FoodHero.org/es](https://www.foodhero.org/es) proporcionan 25 gramos de fibra para satisfacer sus necesidades diarias de fibra.

### Desayuno

**Parfait de Arándanos:** Pruebe un parfait de yogur rápido y fácil.



### Almuerzo



### Mezcle y Combine – Tazones de Granos:

Disfrute de una comida sabrosa con los ingredientes que tiene a la mano.

### Bocadillo



### Salsa de Yogur con Sabor a Hierbas:

Prepare una salsa para verduras saludable para el intestino.

### Cena



**Chili Fácil al Sartén:** Este chili simple está lleno de proteínas y fibra.

### Bocadillo



**Galletas Saludables de Pastel de Zanahoria:** Hornee unas galletas de avena suaves.

Los **prebióticos y probióticos** se encuentran en alimentos y suplementos. Apoyan un intestino y una digestión saludables al mejorar su flora intestinal.

Los **prebióticos** proporcionan alimento para que la flora intestinal crezca bien. Son fibras que se encuentran en una variedad de frutas, verduras y cereales integrales.

Los **probióticos** son alimentos que contienen microbios que le ayudan a mantener una flora intestinal saludable. Incluyen productos elaborados con cultivos vivos, como requesón, kéfir y yogur. También incluyen alimentos fermentados como chucrut, kimchi y kombucha.

**Hable con su proveedor de atención médica antes de probar nuevos suplementos.**