



# 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

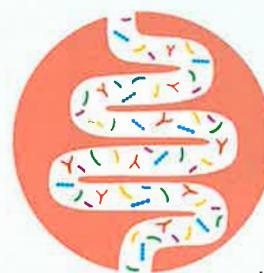


### ¿Cómo es una digestión saludable?

- 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?

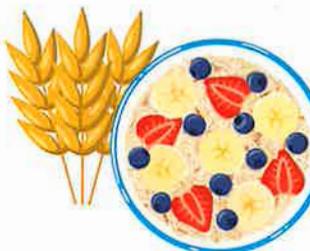
- Masticar y tragar alimentos puede ser más desafiante con menos saliva o problemas dentales.
- Descomponer los alimentos puede ser más difícil con ácido estomacal reducido.
- Algunos medicamentos pueden afectar el apetito y la digestión.



**¿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](http://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.



**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.**

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para información sobre ayuda con la nutrición a través del Oregon SNAP, llame al Oregon SafeNet al 211.

El Servicio de Extensión de Oregon State University prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales con base en la raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad de género (incluyendo la expresión de género), orientación sexual, discapacidad, edad, estado civil, estatus de la familia/padres, ingresos derivados de un programa de asistencia pública, creencias políticas, información genética, estado de veterano, represalia o represalia por actividad previa de los derechos civiles. (No todos los términos prohibidos se aplican a todos los programas.) Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.