



## Tips saludables

- Evite el consumo de tabaco.
- Limite el consumo de alcohol.
- Realice caminatas de 30 min al día.
- Consuma al menos 6 a 8 vasos de agua.
- Disminuya el consumo de café si presentan problemas de presión arterial.
- Asista a controles de salud.

## QUEQUE DE NUEZ CON CREMA NUTRAMAX

### INGREDIENTES

- 1 Taza CREMA DE LENTEJAS NUTRAMAX
- 4 Tazas de harina
- 4 Huevos
- 3 Cdas polvo hornear
- 1 Taza de leche
- 1/2 Taza de azúcar
- 1 Taza de aceite



### PREPARACIÓN

1. Mezclar el aceite con el azúcar.
2. En un recipiente agregar las tazas de harina y la taza de CREMA NUTRAMAX.
3. En un bowl batir claras de huevo a nieve, agregar yemas y leche.
4. Mezclar los ingredientes y agregar polvos de hornear.
5. Hornear a 180° por 30 minutos.

## POLLO AL JUGO CON CREMA NUTRAMAX

### INGREDIENTES:

- 4 medidas crema NUTRAMAX
- 1 Zanahoria
- 2 Tomates rodajas
- 4 Trutos de pollo
- 1/4 Espinaca picada
- 1/2 Cebolla en pluma
- 2 Dientes de ajo
- Cilantro picado



### PREPARACIÓN

1. En una olla agregar aceite con el pollo y dorar 4 minutos por ambos lados.
2. Agregar la cebolla y ajo, cocinando por 5 minutos.
3. Luego agregar las verduras restantes previamente cortadas junto a la CREMA NUTRAMAX y cocinar tapado a fuego bajo por 20 minutos.
4. Servir con cilantro si desea.



**"Consume alimentos saludables para cuidar tu salud"**



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN PERSONAS MAYORES



# ALIMENTACIÓN EN PERSONAS MAYORES

Durante esta etapa de la vida, es importante consumir diversos nutrientes para satisfacer las necesidades de nuestro organismo, tales como:



## Calcio



Se encuentra en lácteos y ayuda a fortalecer los huesos, previniendo fracturas por caídas.



## Hierro



Se encuentra en carnes, legumbres y algunas verduras como espinaca, etc.



## Vitamina D

Se encuentra en pescados pero también lo podemos obtener al exponernos al sol 15 - 20 min. durante la mañana.

## B12



Lo encontramos en carnes, huevo, leche. ¡Nos ayuda a fortalecer nuestra memoria!



# ¿QUÉ ALIMENTOS PUEDO RETIRAR EN EL CESFAM?

El CESFAM cuenta con un programa en donde se entregan alimentos mensualmente:

- 1 bolsa de bebida láctea NUTRAMAX (1 kg).
- 2 bolsas de crema NUTRAMAX (500 gr c/u).



## REQUISITOS PARA RETIRO:

- Inscrito/a en tu CESFAM.
- Controles de salud al día.
- Vacunas al día acorde a calendario de vacunación.

## Beneficios nutricionales

### Fortificado en:

Vitamina B12

Vitamina D

Minerales y mucho más



# Guías Alimentarias

## 3 Lácteos bajos en grasa diarios:

- 1 taza de leche descremada
- 1 yogurt light
- 3 rodajas de queso.

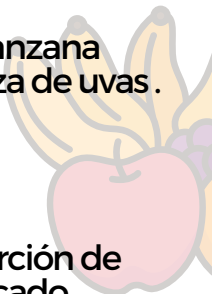


## 3 porciones de verduras al día

- 1 tomate
- 1 taza de lechuga
- 1/2 taza de betarraga.

## 2 porciones de fruta al día

- 1 manzana
- 1 taza de uvas.



## 2 veces a la semana pescado (evitar frito)

- 1 porción de pescado
- 1 lata de atún o jurel al agua.

## 2 veces a la semana legumbres

- Garbanzos, porotos o lentejas.

## 6 a 8 vasos de agua diario

- Agua potable, agua mineral, etc.

