



Adult Care

¡En LIBERTY nos preocupamos por más que sólo dientes!

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

Adultos activos y con energía necesitan **más** calorías. **Siga un plan de alimentación alta en carbohidratos y grasas**

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

Adultos menos activos y poca energía necesitan **menos** calorías. **Siga un plan de alimentación con niveles bajos en carbohidratos y grasas**

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.

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

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.

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

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.



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.



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.**



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.



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!**

These nutrition tips are general guidelines to promote health and well-being. For specialized health needs, allergies or health conditions/restrictions, consult with your doctor or nutritionist to formulate a specialized nutrition plan.