

**LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA TERCERA EDAD, CONTIENE CARACTERÍSTICAS ESPECIALES QUE AYUDE A MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS DURANTE ESTA ETAPA. EN ESTE ESPACIO ENCONTRARÁ ALGUNOS TIPS Y RECETAS QUE LE AYUDARÁN COMO EJEMPLO A SEGUIR, PARA LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DENTRO DE ESTE CICLO DE VIDA.**





**LA ALIMENTACIÓN DEBE SER VARIADA, EN ELLA SE DEBEN INCLUIR DIARIAMENTE FRUTAS Y VERDURAS; PRODUCTOS LÁCTEOS, PREFERIBLEMENTE BAJOS EN GRASA; CARNES DE POLLO, RES, CUY, CERDO O MENUDENCIAS; HUEVOS O LEGUMINOSAS COMO FRIJOL, LENTEJA Y GARBANZO COMBINADOS CON ALIMENTOS COMO ARROZ, PASTA, MAIZ, CEBADA, PAPA, ULLOCOS U OCAS.**

**LA COMIDA DEBE SER ESTIMULANTE DEL APETITO, BIEN PRESENTADA, APETECIBLE Y DE FÁCIL MASTICACIÓN Y DIGESTIÓN.**

**ES RECOMENDABLE CONSUMIR DE 4 A 5 COMIDAS DIARIAS (DESAYUNO, MEDIA MAÑANA, ALMUERZO, MEDIA TARDE Y MERIENDA), YA QUE ASÍ FAVORECE EL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO.**