

UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



“SABORES DE LA SABIDURIA”

GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA EL ADULTO MAYOR

JULIO 2025

Por:

Dra. Marisol Silva Vera
Dra. María de Jesus Jimenez Gonzalez
Laura Varela Almanza

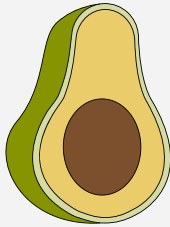
Cocinar, comer y vivir de forma sostenible
y deliciosa



UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO
Campus Celaya-Salvatierra

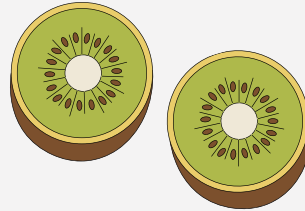


Contenido



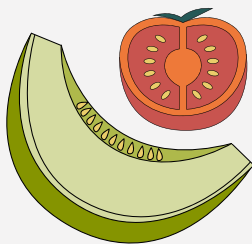
Alimentación
sostenible 101

5



Vida verde: de la
ensalada al postre

9



Orgullo
y agro

7



El arte de la
ensalada

11

HUERTO URBANO

Profesor de Tiempo Completo UG

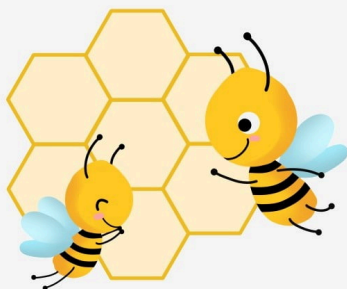
Dra. Marisol Silva
Vera

Profesor de Tiempo Completo UG

Dra. María de Jesús
Jiménez González

Alumna de Licenciatura en Nutrición

Laura Varela Almanza



Estimados lectores y colaboradores,

Es un placer presentarles en este número la emocionante iniciativa del proyecto "Huerto Urbano Comunitario: Manos Verdes-Raíces de Sabiduría 2.0". En un mundo donde la urbanización avanza rápidamente, los huertos urbanos se han convertido en un símbolo de sostenibilidad, comunidad y conexión con la tierra.

Este proyecto no solo busca cultivar alimentos frescos y saludables en nuestras ciudades, sino que también promueve la educación ambiental y el empoderamiento comunitario. A través de talleres, actividades de cultivo y la colaboración con escuelas y organizaciones locales, "Manos Verdes" fomenta un estilo de vida más consciente y sostenible.

Les invitamos a explorar los artículos incluidos en esta guía, donde compartimos las historias inspiradoras de quienes están transformando sus entornos urbanos y creando un impacto positivo en su comunidad. Esperamos que estas experiencias motiven a más personas a involucrarse en la agricultura urbana y a cuidar nuestro planeta.

Agradecemos su continuo apoyo y les animamos a seguir participando en esta emocionante aventura verde.

¡Cultivemos juntos un futuro más sostenible!

Dra. Marisol Silva Vera

ALIMENTACIÓN



SOSTENIBLE 101

Alimentación y Huerto Urbano

Los huertos urbanos son una herramienta poderosa para promover una alimentación saludable y sostenible en nuestras comunidades. Estos espacios verdes no solo ofrecen la oportunidad de cultivar alimentos frescos y nutritivos, sino que también fomentan la conexión entre las personas y la naturaleza, y entre los miembros de la comunidad.

Beneficios de la Alimentación desde el Huerto Urbano



- **Productos Frescos y Locales:** Cultivar en un huerto urbano permite acceder a frutas y verduras frescas, reduciendo así la necesidad de productos procesados y contribuyendo a una dieta más equilibrada.



- **Educación Nutricional:** Los huertos se convierten en aulas al aire libre, donde se pueden enseñar prácticas de alimentación saludable, la importancia de una dieta rica en vegetales y cómo los alimentos impactan nuestra salud.

Los huertos urbanos fomentan la colaboración entre vecinos, lo que puede ayudar a combatir la soledad y promover un sentido de comunidad.



VIDA VERDE:

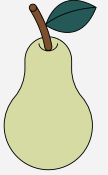
DE LA ENSALADA AL POSTRE



La alimentación en la tercera edad es fundamental para mantener una buena salud.

A medida que los adultos mayores exploran sus opciones culinarias, el trayecto de la ensalada al postre se convierte en una oportunidad para disfrutar de una variedad de sabores y nutrientes que apoyan su vitalidad.

La Ensalada: Comienzo Saludable



La alimentación es una parte esencial de la vida, especialmente para los adultos mayores, quienes pueden beneficiarse enormemente de una dieta equilibrada y variada. Este artículo explora el trayecto de la ensalada al postre, destacando la importancia de cada etapa en la comida y cómo puede contribuir al bienestar general.

Las ensaladas son una excelente manera de iniciar cualquier comida. Compuestas por verduras frescas y coloridas, son ricas en vitaminas, minerales y fibra. Para los adultos mayores, incluir una variedad de vegetales —como espinacas, zanahorias, tomates y pepinos— no solo aporta nutrientes esenciales, sino que también fomenta la hidratación y la saciedad.

Además, las ensaladas pueden personalizarse fácilmente según las preferencias individuales, añadiendo ingredientes como nueces, semillas o proteínas magras (pollo, atún, legumbres) para hacerlas más completas. Este primer plato no solo es ligero y saludable, sino que también puede ser una excelente forma de socializar, invitando a amigos y familiares a compartir recetas y disfrutar juntos.





EL ARTE DE LA ENSALADA

Las ensaladas son más que simples acompañamientos; son una expresión de creatividad y salud, especialmente valiosas para los adultos mayores. Con su capacidad para ofrecer nutrientes esenciales y sabores vibrantes, las ensaladas pueden ser una parte fundamental de una dieta equilibrada en esta etapa de la vida.

Ingredientes Frescos y Saludables

Para los adultos mayores, seleccionar ingredientes frescos y de temporada es crucial. Verduras como espinacas, kale y zanahorias son ricas en vitaminas y antioxidantes, mientras que frutas como aguacates y frutos rojos aportan grasas saludables y fibra. Estas opciones ayudan a mantener la salud cardiovascular y a mejorar la digestión, aspectos esenciales en la tercera edad.

Texturas y Sabores que Seducen

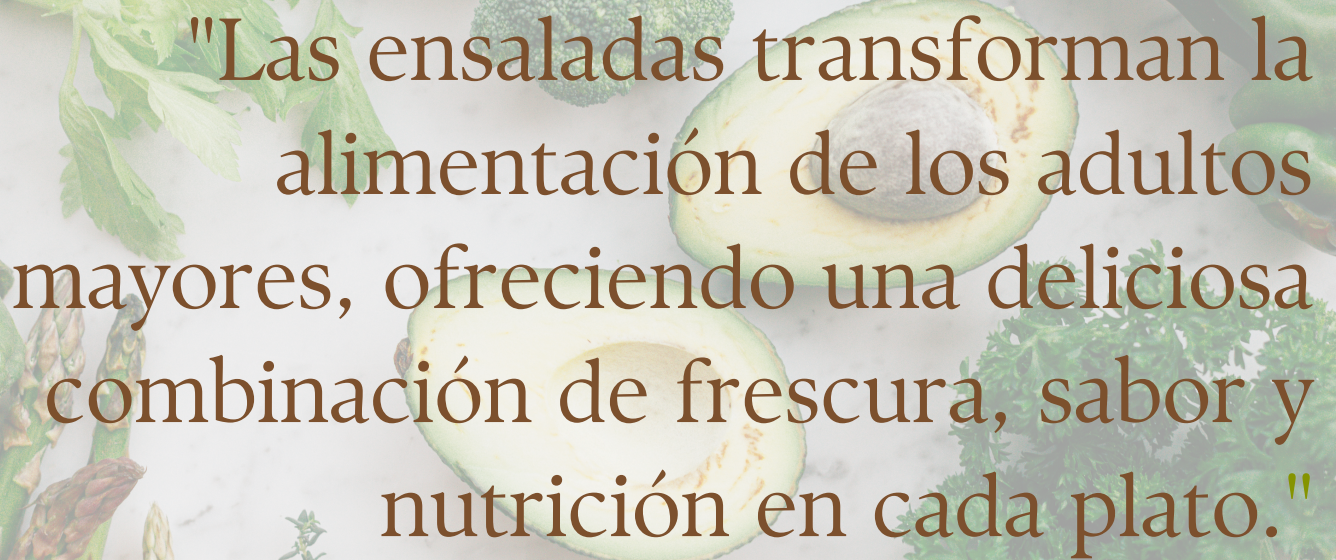
Una ensalada bien preparada no solo debe ser nutritiva, sino también placentera al paladar. Incluir una variedad de texturas, como nueces tostadas o semillas, puede hacer que cada bocado sea más interesante. Además, experimentar con sabores —por ejemplo, añadiendo queso feta o un toque de cítricos— puede estimular el apetito y hacer que las comidas sean más atractivas.

Presentación Atractiva

La presentación de la ensalada es especialmente importante. Un plato bien presentado puede hacer que la comida sea más apetitosa y agradable. Disponer los ingredientes en capas o en forma de mosaico, con colores contrastantes, no solo atrae la vista, sino que también invita a disfrutar de la comida.







"Las ensaladas transforman la alimentación de los adultos mayores, ofreciendo una deliciosa combinación de frescura, sabor y nutrición en cada plato."

Ensalada Nutritiva para Adultos Mayores

Ingredientes:

- Base de Verduras:
 - 2 tazas de espinacas frescas
 - 1 taza de lechuga romana
- Vegetales:
 - 1/2 taza de zanahorias ralladas
 - 1/2 pepino, en rodajas
 - 1/4 de pimiento rojo, en tiras
- Proteínas:
 - 1/2 taza de garbanzos cocidos (pueden ser enlatados, enjuagados y escurridos)
 - 1/4 de taza de queso feta desmenuzado
- Semillas:
 - 1 cucharada de nueces picadas (opcional)

Aderezo:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de mostaza
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Preparar la Base: En un tazón grande, coloca las espinacas y la lechuga como base.
2. Agregar Verduras: Añade las zanahorias, pepino y pimiento rojo sobre la base de hojas verdes.
3. Incorporar Proteínas: Agrega los garbanzos y el queso feta, distribuyéndolos uniformemente.
4. Finalizar con Nueces: Espolvorea las nueces picadas por encima para un extra de textura.
5. Preparar el Aderezo: En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva, vinagre balsámico, mostaza, sal y pimienta. Revuelve bien.
6. Servir: Vierte el aderezo sobre la ensalada justo antes de servir y mezcla suavemente.

ORGULLO Y AGRO

Orgullo por el
campo, la tierra, y las
actividades agrícolas.



"Raíces de sabiduría,
manos que sembraron
futuro: Orgullo y Agro
en nuestros adultos
mayores."

El agua es el componente principal del cuerpo humano. En promedio, el agua constituye aproximadamente el 45–75 por ciento del peso corporal de un adulto sano.

Funciones del agua

El agua es una molécula polar, lo que significa que tiene una carga desequilibrada, con los átomos de hidrógeno llevando una carga positiva y el átomo de oxígeno llevando una carga negativa.

Esta polaridad ocurre porque el agua tiene una forma doblada, a diferencia de la estructura lineal del dióxido de carbono.

La polaridad del agua le permite atraer otras moléculas cargadas y ayuda a regular el equilibrio ácido-base en el cuerpo.

¿Por qué es importante medir la composición corporal?

Muchos objetivos de dieta y acondicionamiento físico se centran en la pérdida o ganancia de peso, pero dos individuos con el mismo peso y del mismo sexo pueden tener composiciones corporales muy diferentes. Comprender tu composición corporal ayuda a identificar áreas específicas para mejorar tu salud, permitiéndote enfocar objetivos como aumentar la masa magra o reducir la grasa corporal. Desplaza el enfoque del simple número en la balanza hacia un enfoque más holístico del bienestar.



Actividad física: impacto en comorbilidades

- Mejora la aptitud cardiorrespiratoria
- Mejora el perfil lipídico
- Reduce la presión arterial
- Aumenta la sensibilidad a la insulina
- Mejora el control de la glucosa en sangre
- Recomendación: 150 minutos de actividad física de intensidad moderada por semana



Cuerpo Académico
Facultad de Ciencias



JULIO 2025



UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO



HUERTO URBANO