



# ENVEJECER CON SALUD

**Nicol Martínez Alfaro**

**Enfermera del ABS Singuerlín**

# Envejecer con salud

- Alimentación
- Somos lo que comemos
- Cambiar hábitos



# Hábitos saludables

## 5 comidas al día

Poca cantidad,  
equilibrada,  
baja en calorías,  
grasas y sal.



# Hábitos saludables

↑ Fibra (ritmo intestinal correcto)

1 Ración Cruda (frutas y verduras)

1 Ración Cocida (verduras)

Alimentos integrales



# Hábitos saludables

2 litros de agua al día



Ejercicio físico (caminar...)

# Hábitos saludables

## Ejemplo de Menú

Desayuno: lácteo + 2 biscotes



Almuerzo: 1 fruta + infusión

Comida: 1° plato → 1 cucharón y medio  
2° plato → pescado, carne o proteína vegetal (cereal + legumbre)  
Fruta

Merienda: Yogur + infusión

Cena: Ensalada + proteína



# Hábitos saludables

## Formas de cocinar sanas

Hervido



Vapor



Asados



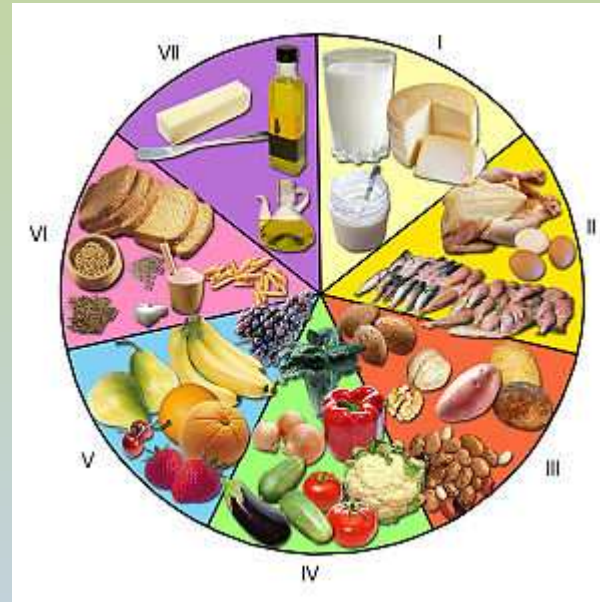
Papillote



Horno

# Hábitos saludables

- Menús variados
- Alimentos frescos
- Evitar raciones grandes
- No abusar de fritos, salsas y rebozados





# Hábitos saludables



- Mantener horarios
- No renunciar pero compensar
- Disfrutar del placer de la comida
- Equilibrio emocional

**Los buenos hábitos nutricionales jamás envejecen**

# ¿Cómo nos pueden ayudar las plantas medicinales?

Para conciliar el sueño



# Para conciliar el sueño



**Valeriana:** favorece la conciliación del sueño y mejora su calidad

Un vaso de leche antes de ir a dormir con una infusión de **tila**



# Para conciliar el sueño



Alimentos ricos en triptófano, infusión de hierbabuena o albahaca con leche, té de lechuga.

Poner en la almohada gotas de aceite esencial (lavanda, neroli)



¿Cómo nos pueden ayudar las plantas medicinales?

Estreñimiento



# Estreñimiento

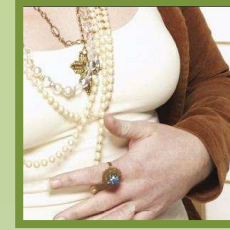


**Semillas de lino:** mejora el estreñimiento aumentando el volumen de las heces.

**Ciruelas secas:** se dejan macerar durante la noche y se toman en ayunas



# Estreñimiento



**Aloe Vera:** es un gran depurativo intestinal

**Kiwi** y un vaso de agua después de cenar y en ayunas



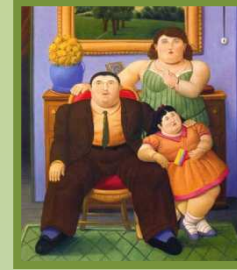
¿Cómo nos pueden ayudar las plantas medicinales?

Sobrepeso





# Sobrepeso



Fresas, zanahorias, apio ,tomate, melón  
(alimentos saciantes y acalóricos)

Compota de manzana

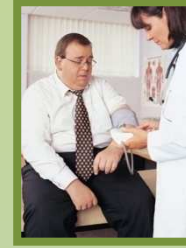


# ¿Cómo nos pueden ayudar las plantas medicinales?

Tensión alta



# Tensión alta



**Stevia:** edulcorante natural

**Olivo:** hipotensor, baja el colesterol y regula la glucemia.



**Ajo:** mejora la circulación y diluye la consistencia de la sangre, tomar 1 al día

# ¿Cómo nos pueden ayudar las plantas medicinales?

Ansiedad



# Ansiedad



**Flor de azahar:** sedante, favorece el sueño y evita las contracturas musculares.



**Avena** como cereal con leche



**Frutos secos** (vit. B), **judías** y **espinacas** (magnesio)

¿Cómo nos pueden ayudar las plantas medicinales?

Retención  
de  
líquidos



# Retención de líquidos



Estigmas de maíz: rica en sales de potasio, diurético suave.



Té verde

Pedúnculos de cerezas



# Retención de líquidos



Puré de puerros + calabacín

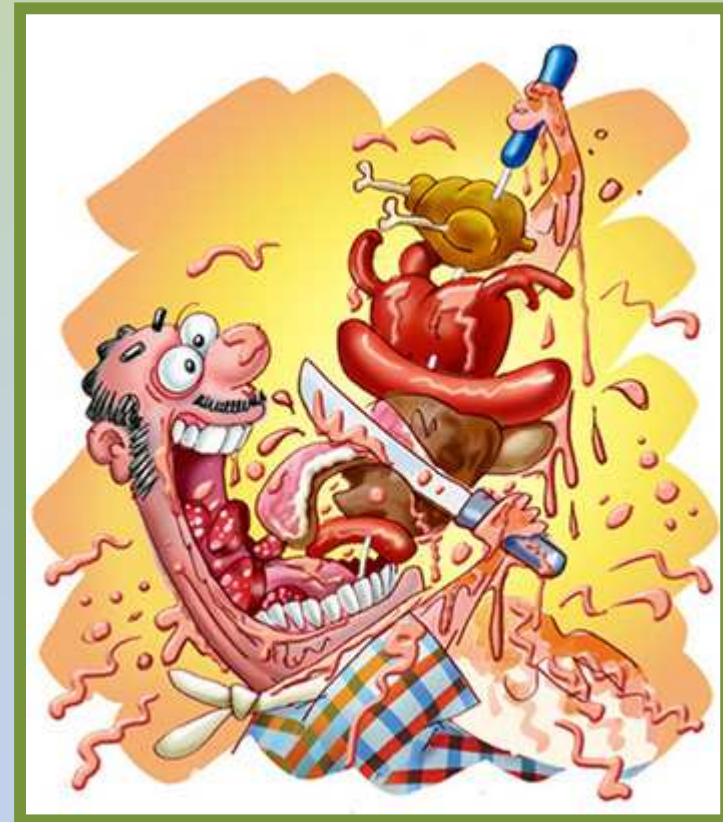
Pera y manzana



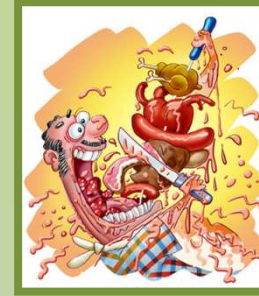


¿Cómo nos pueden ayudar las plantas medicinales?

Colesterol  
alto



# Colesterol alto

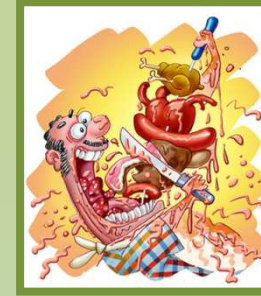


**Semillas de lino:** mucílago, protege de problemas cardiovasculares, rica en omega 3 y vitamina E.

**Boldo:** estimula la producción de la bilis y mejora la sequedad bucal.



# Colesterol alto



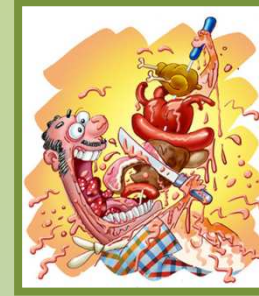
**Aloe Vera:** es un gran depurativo intestinal

**Lecitina de soja:** se fija de forma selectiva sobre el colesterol que se acumula en las venas



**Ajo**

# Colesterol alto



Bayas de Goji: antioxidante natural  
y con muchos nutrientes



¿Cómo nos pueden ayudar las plantas medicinales?

Malas digestiones



# Malas digestiones



**Aloe Vera:** digestiva y depurativa, novena en otoño y primavera (3 dedos de hoja de aloe + zumo de 2 naranjas + miel).

**Manzanilla:** protege la mucosa gástrica.



# Malas digestiones



Hierba luisa: efecto carminativo, en casos de flatulencias.

Flores de capuchina: comer en ensalada, aumenta los jugos biliares y mejora las digestiones.



Masticar mucho los alimentos

# Cuando NO tomar plantas medicinales

- Las plantas medicinales no son inocuas y tienen efectos, por eso es importante comunicarlas a los profesionales, ya que pueden tener efectos adversos e interaccionar con determinados medicamentos.
- Las causas pueden ser múltiples: procedencia de la planta (contaminantes), adulteración de la planta, tomar plantas medicinales en patologías que no estén indicadas.



# Cuando NO tomar plantas medicinales

- **Hipérico:** interfiere en anticoagulantes orales, digoxina, teofilina, anticonvulsiantes, etc.
- **Ajo:** riesgos de hematomas y aumento de sangrado, previa a una intervención.
- **Zumo de pomelo:** aligera la consistencia de la sangre.
- **Valeriana:** puede alterar la sedación frente a una intervención por interferir en la anestesia.

A photograph of a narrow, stone-paved path winding through a dense, lush green forest. The path is flanked by vibrant green ferns and bushes, with clusters of small yellow flowers on the left side. Tall, slender trees with dense green foliage form a canopy overhead, filtering the light. The overall atmosphere is serene and natural.

Saber envejecer  
es saber vivir