



ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Todos envejecemos, ¡pero no al mismo ritmo!

El envejecimiento saludable nos permite poder hacer las cosas que queremos hacer a medida que envejecemos

El envejecimiento no saludable limita lo que podemos hacer a medida que envejecemos.

La buena nutrición cumple un papel en el envejecimiento:

- Ayuda a prevenir enfermedades crónicas como presión arterial alta, enfermedades cardíacas y diabetes.
- Mejora la calidad de vida

La mala nutrición puede provocar:

- Dificultad para moverse
- Dificultad para pensar
- Pérdida de dientes
- Pérdida del gusto o del olfato
- Pérdida de independencia
- Complicaciones de enfermedades crónicas, como la diabetes.

Para **envejecimiento saludable**, necesitamos **más:**

- Granos integrales, como arroz integral y quinua
- Fibra
- Frutas y verduras
- Grasas saludables, como aguacate y aceite de oliva.
- Proteínas magras - considere las proteínas vegetales y las carnes magras

Necesitamos **menos:**

- Alimentos procesados
- Azúcares añadidos
- Granos refinados como pan blanco y arroz blanco
- Sal
- Alcohol
- Grasas saturadas (que se encuentran en alimentos como tocino, salchichas, mantequilla y mayonesa)

¡Agregue **ejercicios!**

- Desarrolla músculos y huesos
- Ayuda con la demencia leve
- Mejora el estado de ánimo y el bienestar
- Aumenta la energía
- Mejora la movilidad y el equilibrio
- Ayuda a controlar el azúcar en la sangre
- Ayuda con el movimiento intestinal regular
- Ayuda en la recuperación después de una enfermedad o cirugía



Para más información,
visite pa-foundation.org/yournutrition.



Envíe sus comentarios

Respaldado por Abbott



PA FOUNDATION

Derechos de autor 2022 PA Foundation