

# Hábitos para envejecer con salud



- Sal con moderación



- Cada kilo que pierda ayuda a reducir la presión arterial



- Un corazón sin tabaco gana en salud



- Mantener una actitud relajada mejora la presión sanguínea



- Duerma las horas que necesite



- Haga ejercicio de forma regular



- Evite tomar alcohol.

34 músculos para enfadarse

7 para sonreir..... ¡Ahorre energía!



Dulces, Aceite, Mantequilla y grasas (pequeña cantidad)

Calcio, Vitamina D  
Vitamina B-12

Leche, Yogurt y Queso  
(2 a 3 porciones)

Carne, Pollo, Huevos,  
Frutos secos  
(2 a 3 porciones)

Verduras  
(3 a 5 porciones)

Fruta  
(2 a 4 porciones)

Pan y  
Cereales

Arroz y pasta



Agua

## Qué debemos hacer?

- ✓ Recomendaciones
  - ✓ Beber 2 litros de agua
  - ✓ Ejercicio físico mínimo 30 minutos al día (según posibilidades)
  - ✓ Comer 5 veces al día (pequeñas cantidades)
- ✓ Consejos
  - ✓ No abusar de la sal
  - ✓ Evitar consumo de alcohol, tabaco, alimentos grasos y bebidas gaseosas
- ✓ Dieta equilibrada
  - ✓ Lácteos desnatados: 2 veces día
  - ✓ Verduras: cocida y en ensalada
  - ✓ Fruta 2 piezas al día
  - ✓ Hidratos de carbono o farináceos: patatas, pan, arroz macarrones, pasta de sopa.
  - ✓ Proteínas:
    - ☑ Asociando una legumbre con un cereal (lentejas+ arroz)
    - ☑ Pescado azul o blanco 3 veces por semana
    - ☑ Carne 2 veces por semana
    - ☑ Huevos 2 veces por semana
  - ✓ Fibra: frutos secos (nueces, avellanas almendras)

## Qué debemos evitar?

- ✓ Creer que lo que me pasa es normal a mi edad:
  - ✓ escapes de orina y/o heces
  - ✓ problemas de la memoria, el oído, la visión,
  - ✓ movilidad reducida,
- ✓ Incumplir las recomendaciones que me indican o no tomar la medicación tal y como se me ha prescrito.
- ✓ Aislarse, tener más años no significa desentendernos de lo que pasa a nuestro alrededor.
- ✓ Dejar de disfrutar de tu familia y de **tú** tiempo, pero eres **tú** quien debe decidir cómo hacerlo.
- ✓ Dejarse llevar por la tristeza y la pasividad si falta tú pareja, has de tomarte en serio el resto de tú vida.
- ✓ Que nos traten como a un niño, actuar ante situaciones en las que no nos sintamos tratados como merecemos.
- ✓ Creer que tener más años significa dejar de tomar decisiones.
- ✓ Pensar que con la edad desaparece la posibilidad de la actividad sexual.