



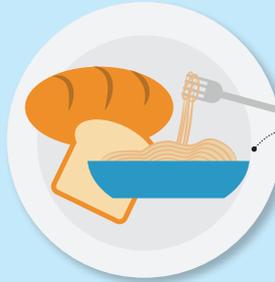
**Envejecimiento
Activo y
Saludable**

**!!!Envejecimiento
exitoso!!! =
Envejecimiento
activo y saludable
+
Participación social**



JUNTA DE EXTREMADURA

Mi plato para Adultos Mayores



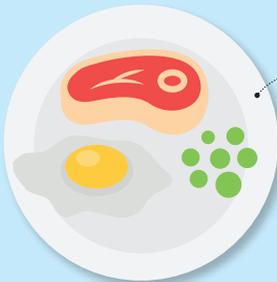
6-7 porciones de cereales por día (1 porción= 30 gramos).



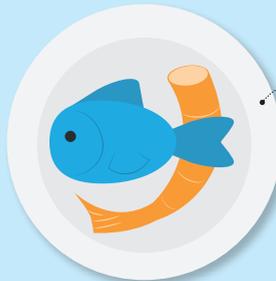
5 a 7 raciones de frutas y verduras por día (1 ración= 80 gramos).



3 porciones de leche o derivados por día (1 porción= 200 ml).



2 a 3 porciones de carne o productos cárnicos por semana (preferiblemente carnes blancas) ó 5 a 7 huevos a la semana.



4 porciones de pescado por semana.



De 8 a 10 vasos de agua y otros líquidos por día.

**Hacer
una vida
físicamente
más activa**

PARA:

**Mejorar
la forma física y
consevar la
autonomía
personal.**

**Mejorar
el sueño.**

**Reducir
el riesgo de
demencia.**

**Mejorar
la calidad
de vida.**

**Reducir
la tristeza.**

**Reducir
medicamentos.**

**Disminuir
el riesgo
de caídas y
la fragilidad.**

Hacer una vida físicamente más activa

¿Cómo lo hago?

Comienza un programa de actividad física (al menos 3 días a la semana).

PASO 01

Aumenta la actividad física (aprende algunos ejercicios de fortalecimiento y flexibilidad).

PASO 03

PASO 02

Haz que la actividad física forme parte de tu vida (alcanza al menos 150 minutos de actividad física por semana).

PASO 04

Sé activo para siempre (trata de evitar el transporte motorizado).

**Por tu salud,
CAMINA**

Lo más idóneo son ejercicios que desarrollen la fuerza muscular, la resistencia, el equilibrio y la flexibilidad. Poniendo estos ejercicios en marcha conseguiremos disminuir fuertemente el riesgo de caídas y la fragilidad.

Las recomendaciones contenidas en este folleto se dirigen a población sana.

Para más información, consulta con los profesionales de tu centro de salud.