

# Campaña de Prevención de Caídas en Personas Mayores

## Saborea la buena vida mediterránea

¿Qué debes tener en cuenta  
a la hora de comer y beber?

### Consejos para mantener una dieta mediterránea

#### 5 comidas

repartidas  
en el día.



#### 2 raciones

de verduras y  
hortalizas al día.

#### 3 piezas

de fruta entera  
entre comidas.



#### 25 y 30gr.

de fibra al día,  
combinada entre  
insoluble y soluble.

#### 1.000/ 1.200mg

Ración diaria de  
calcio recomendada.

### Recomendaciones de higiene y salud



#### Mantenerse hidratado

Te recomendamos beber  
agua, infusiones o caldos.  
**Aún más necesario en  
las horas de más calor, el  
consumo de agua es vital.**



#### Evitar el consumo de alcohol y tabaco

El ejercicio físico es  
un buena manera  
de liberar tensión y  
ayudar a que tu cuerpo  
permanezca relajado.



#### Revisión y cuidado de la boca

Debes prestar más  
atención a la **higiene  
oral** y acudir con  
frecuencia al dentista.