

# Recomendaciones de higiene y salud

## Mantenerse hidratado

El porcentaje de agua en tu cuerpo disminuye con la edad por lo que **debes 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

Son muchos los beneficios de los que disfrutamos si evitamos el alcohol y el tabaco. El ejercicio físico es una buena manera de **liberar tensión y ayudar a que tu cuerpo permanezca relajado**.



## Revisión y cuidado de la boca

El tiempo pasa y eso provoca cambios en tus dientes y encías que hacen necesario que **prestes más atención a la higiene oral y acudir con frecuencia al dentista**.



# Saborea la buena vida mediterránea

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

Colaboran



Las protagonistas han cedido sus datos e imagen al Servicio Extremeño de Salud.

Campaña de  
Prevención  
de Caídas  
en Personas  
Mayores



JUNTA DE EXTREMADURA  
Vicepresidencia Segunda y Consejería de  
Sanidad y Servicios Sociales

# Consejos para mantener una dieta mediterránea

## 5 comidas

### al día

Es mejor que repartas tu consumo de alimentos en varias comidas durante el día. En lugar de comer tres veces en abundancia **intenta comer menos cantidad cinco veces al día.**



## 2 raciones

### de verduras y hortalizas al día

Aportan nutrientes muy necesarios que te ayudarán a **hacer mejor la digestión y a mantenerte más sano.**

## 3 piezas

### de fruta entera entre comidas

Una pieza de fruta te ayuda a saciar tu apetito al tiempo que te **mantiene más sano porque son ricas en vitaminas y antioxidantes.**



## 25 y 30gr.

### de fibra al día, combinada entre insoluble (cereales) y soluble (frutas y verduras)

**Mejora tu digestión y el tránsito intestinal** evitando el estreñimiento.

# Alimentos ricos en calcio y vitamina D

## ¿Qué alimentos nos aportan más calcio?

**El calcio es vital en tu nutrición.** Tu salud ósea depende de ello. Para que tu cuerpo lo absorba bien necesitas la vitamina D. **¿Cómo podemos obtener esta vitamina?**

## La luz solar

nos ayuda a procesar la **vitamina D.** Intenta tomar el sol protegiendo bien tu piel durante unos **10 o 15 min.** al día.

## Desayuno o merienda



### Leche de vaca

1 vaso (240ml)

### Leche oveja/almendra o bebida de soja

1/2 vaso (120ml)



### Cuajada

1 tarrina (125mg Ca)



### Yogur natural

2 envases (250mg Ca)



### Queso fresco de cabra

1 porción (40-50mg Ca)



### Queso extremeño

1 porción / dos pulgares (40mg Ca)



### Sardinas

100g (400mg Ca)



### Atún

180g (70mg Ca)



### Pollo

100g (15mg Ca)



### Huevos

2 uds (50mg Ca)



### Espinacas

100g (100mg Ca)



### Garbanzos

80g (120mg Ca)



### Almendras

30g (75mg Ca)

Ración diaria de calcio recomendada: 1.000 - 1.200mg