

CONSEJOS SALUDABLES PARA TODOS LOS DÍAS

1. REALIZAR LAS 4 COMIDAS PRINCIPALES

Es muy importante iniciar la jornada con un buen desayuno que suministre la energía necesaria para comenzar el día.

2. INCORPORAR EN ALMUERZOS Y CENAS VERDURAS CRUDAS Y COCIDAS

Así aportará vitaminas, minerales y fibra a la alimentación.

3. COMER 2 O 3 FRUTAS EN EL DESAYUNO, ENTRE COMIDAS Y POSTRES

Elíjalas maduras y frescas.

4. TOMAR AL MENOS 3 VASOS DE LECHE Y/O YOGURT PREFERENTEMENTE DESCREMADOS

Garantizará un buen aporte de calcio y proteínas de calidad.

5. BEBER DE 6 A 8 VASOS DE AGUA EN EL TRANCURSO DEL DÍA

Así el cuerpo estará debidamente hidratado.

6. CAMINAR 30 MINUTOS

El ejercicio físico aeróbico previene enfermedades cardíacas, obesidad y diabetes.

7. ESTIRAR LOS MÚSCULOS

Disminuye las molestias de columna y la tensión muscular, ganando flexibilidad.

8. AUMENTAR LA FUERZA MUSCULAR

Mejora la postura, evita lesiones y previene la osteoporosis.

9. PARTICIPAR Y COMPARTIR ACTIVIDADES SOCIALES

De esta manera mejorará la calidad de vida.

10. CUIDAR LA SALUD

Con controles clínicos periódicos.



recomendaciones

Formuladas por un grupo de amigos de la Tercera Edad (Ciudad de Berisso)

- Camina 10 cuadras todos los días con alguien. Juntos es más fácil.
- Baila todas las veces que puedas, hace bien al corazón.
- Nunca es tarde para estar mejor.
- Come sano.
- Escucha a tus amigos y amigas para salir adelante.
- Que no te dé vergüenza envejecer.
- Si otros pueden, ¿por qué vos no vas a poder?
- La vida continúa y hay que asumirlo.
- Decidite... te estamos esperando.



200 AÑOS
BICENTENARIO
ARGENTINO



Ministerio de
Salud

Buenos Aires
LA PROVINCIA