

SI AL ADULTO MAYOR QUEREMOS CUIDAR, UNA BUENA ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA DEBEMOS BRINDAR

Sobrepeso, cuántas veces hemos escuchado esa palabra... pero ¿sabes tú la importancia de ello?

Es importante que tengas en cuenta que el sobrepeso constituye una variedad de problemas para tu salud en donde se incluyen problemas cardiovasculares, en el aparato locomotor, la diabetes e incluso cáncer. Por esta razón aquí te traemos algunas recomendaciones que debes tener en cuenta para tu salud.

Recomendaciones

ALIMENTACIÓN

Reduce el consumo de grasas, no abuses de la sal y azúcar. Esto desencadena problemas de diabetes.



Una dieta equilibrada permite que vivas mejor porque te ayuda a mantener el estado inmunológico alto, el reforzamiento en vitaminas y minerales y el mantenimiento de huesos sanos.

El consumo de agua en alto porcentaje disminuye el peso corporal. Evita deshidratación y debilidad.



ACTIVIDAD FÍSICA

¡Puedes tener en cuenta estos ejercicios!

Mantener la actividad física es útil practicándola de forma regular para contribuir a la pérdida de peso tener un buen tono muscular y prevenir problemas de circulación, problemas cardiovasculares y óseos.



1

Ejercicio



2

Ejercicio



3

Ejercicio



4

Ejercicio

Puedes realizar los ejercicios durante 5 minutos cada uno y los repites 3 veces.

Una dieta variada y saludable, y realizando ejercicio regular evita el sobrepeso, manteniéndote activo e independiente y con una salud de hierro.

Bibliografía:

- Organización Mundial para la Salud (OMS) Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud en adulto mayor, © 2020 OMS/Niveles recomendados de actividad física para la salud de 65 años en adelante - ASAMBLEA MUNDIAL DE LA SALUD.
- SERNAC (servicio nacional del consumidor) Nutrición y Cuidados del Adulto mayor, recomendaciones para una alimentación saludable, (2004). Concepción - Chile Ed: Asbesco
- Rojas C, Calderón M, Taipei M, Bernui, Ysla M, Riega V. Consumo de nutrientes, dieta balanceada para población de adulto mayor Rev. Peru - Med Exp Salud Publica. 2004;21(2):98-106.