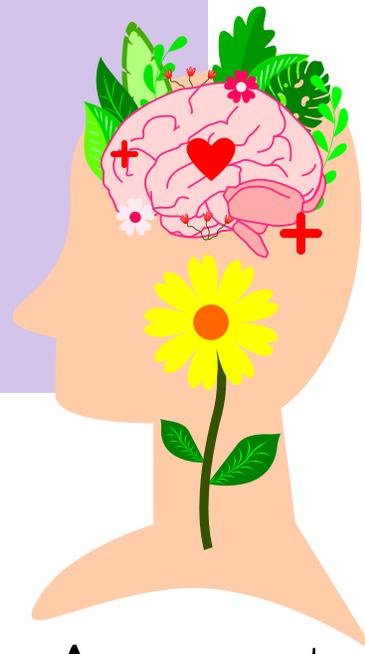
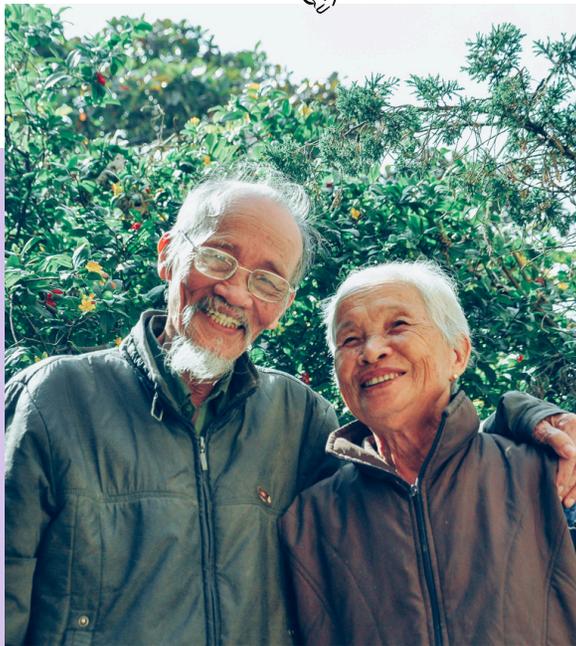


# Cuidados del Adulto Mayor

- Guía para mantener una vida saludable y plena en la tercera edad.



## Aspecto Psicológico

En esta etapa de la vida es de gran importancia tomar en cuenta el Bienestar Emocional:

- Mantener una red social activa para evitar el aislamiento.
- Participar en actividades recreativas y culturales.
- Practicar la meditación para reducir el estrés.

Consejos Prácticos:

- Fomentar la comunicación y el contacto con la familia y amigos.
- Involucrarse en grupos comunitarios o de voluntariado.
- Consultar con un profesional de salud mental si es necesario.

## Aspecto nutricional

- Seguir una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros.
- Limitar el consumo de sal, azúcar y grasas saturadas.
- Realizar comidas regulares y evitar el salto de comidas.
- Adaptar la dieta a las necesidades específicas y condiciones de salud del adulto mayor.



## Actividad física

Beneficios del Ejercicio:

- Mejora la movilidad y la flexibilidad.
- Fortalece los músculos y huesos, reduciendo el riesgo de caídas.
- Promueve el bienestar mental y la calidad del sueño.



# Beneficios

de una vida sana

- ✓ Una vez saludable
- ✓ Vida plena
- ✓ Menos complicaciones
- ✓ Mayor energía y fuerza
- ✓ Mayor concentración
- ✓ Mayor independencia



Nutrióloga  
*Diana Briones*

*"Soy una nutrióloga preocupada por la salud y el bienestar de los adultos mayores la cual adaptara tu plan acorde a tus necesidades"*



9622101716



nutridian@gmail.com



www.nutridian03.com



## Mejora tu calidad de vida

¡Una vida sana es una vida plena!

