

# DIETA Y EJERCICIO:

Opciones de hoy para un mañana más saludable

Consumir una dieta saludable y hacer ejercicio con regularidad pueden ayudar a controlar o retrasar los problemas de salud relacionados con el envejecimiento, tales como presión arterial alta y diabetes.



Establezca objetivos a corto plazo para lograr y mantener una dieta saludable y una rutina de ejercicios.

Estos 5 consejos deben ser una prioridad diaria en su vida:

Trate de mantenerse físicamente activo durante al menos **30 minutos** la mayoría o todos los días de la semana.



Consuma muchas  
**frutas y  
verduras.**

Elija alimentos que sean  
**bajos** en **azúcares  
agregados, grasas  
saturadas y sodio.**

Escoja **granos (cereales)  
integrales** y fuentes de  
**proteínas y productos  
lácteos** bajos en grasa.

Practique los **4 tipos**  
**de ejercicio:**  
resistencia, fuerza,  
equilibrio y flexibilidad.



Para más información sobre la alimentación  
saludable y el ejercicio, visite  
[nia.nih.gov/salud/ejercicio](http://nia.nih.gov/salud/ejercicio).



Instituto Nacional Sobre  
el Envejecimiento