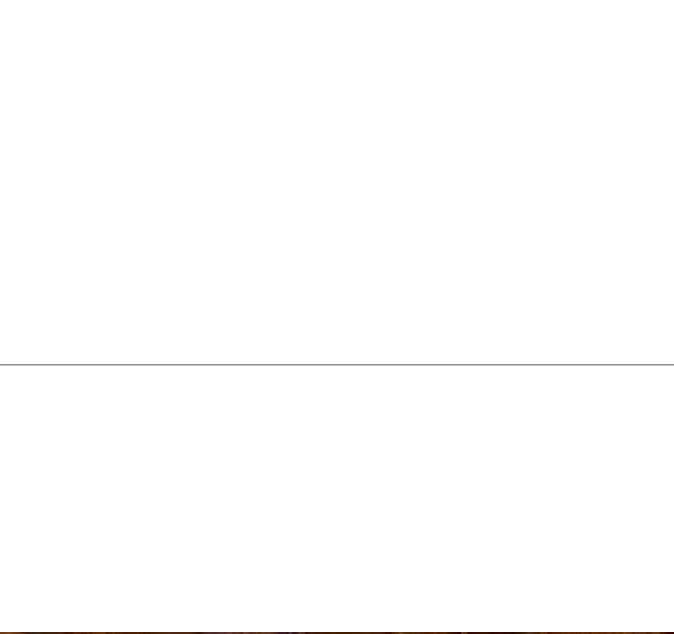


Actividad sobre hábitos de vida saludable con adultos mayor.





**La buena nutrición es importante, sin importar su edad.
Le entrega energía y puede ayudar a controlar su peso.**

**También puede ayudar a prevenir o mantener estables
enfermedades, como osteoporosis, hipertensión
arterial, enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 y
algunos tipos de cáncer.**

[illegible]

A circular plate divided into sections representing different food groups: grains, vegetables, fruits, proteins, and dairy. A fork is on the left and a knife is on the right.



- Aportan vitaminas y minerales.
- Antioxidantes
- Aporte de fibra.
- Saciantes.





- Fortalece la salud ósea
- Aporta Calcio.
- Aporta probióticos.
- Aporta proteínas.





Garbanzo



soya



- Fuente de proteína.
- Cardioprotectores (Leguminosas)
- Construcción muscular.



DISMINUIR LA SAL



¡Muchas Gracias!