



Scan to visit  
[FoodHero.org/older-adults](http://FoodHero.org/older-adults)



- SIGN UP** to receive our monthly newsletter. It's **FREE** and packed with tips on topics important to you!
- Nutrition tips and tools that support healthy aging.
  - Tasty recipes to fit a variety of healthy eating patterns, including special diets.
  - Information about gardening and physical activity.

**On the Food Hero website you'll find...**



# Food Hero for Older Adults



# Food Hero for Older Adults

## On the Food Hero website you'll find...

- Nutrition tips and tools that support healthy aging.
- Tasty recipes to fit a variety of healthy eating patterns, including special diets.
- Information about gardening and physical activity.

**SIGN UP** to receive our monthly newsletter. It's **FREE** and packed with tips on topics important to you!



Scan to visit  
[FoodHero.org/older-adults](http://FoodHero.org/older-adults)





Escanee para visitar  
[FoodHero.org/es/older-adults](http://FoodHero.org/es/older-adults)



**REGÍSTRESE** para recibir nuestro boletín mensual. ¡Es **GRATIS** y está repleto de consejos sobre temas importantes para usted!

- Información sobre jardinería y actividad física.
- Recetas sabrosas que se adaptan a una variedad de patrones de alimentación saludable, incluidas dietas especiales.
- Consejos y herramientas de nutrición que favorecen un envejecimiento saludable.

**Héroe de Alimentos encontrará...**

**En el sitio web de**

# Héroe de Alimentos para Adultos Mayores



# Héroe de Alimentos para Adultos Mayores

## En el sitio web de Héroe de Alimentos encontrará...

- Consejos y herramientas de nutrición que favorecen un envejecimiento saludable.
- Recetas sabrosas que se adaptan a una variedad de patrones de alimentación saludable, incluidas dietas especiales.
- Información sobre jardinería y actividad física.

**REGÍSTRESE** para recibir nuestro boletín mensual. ¡Es **GRATIS** y está repleto de consejos sobre temas importantes para usted!



Escanee para visitar  
[FoodHero.org/es/older-adults](http://FoodHero.org/es/older-adults)

