



# Héroe de Alimentos para Adultos Mayores

## Enfóquese en Flexibilidad



La pérdida de flexibilidad es una parte normal del envejecimiento, pero se puede mejorar con estiramientos regulares.

Los ejercicios de estiramiento se pueden hacer casi en cualquier lugar y en cualquier momento.

Sea flexible con las frutas y verduras frescas, congeladas y enlatadas. ¡Todas pueden ser saludables!

Intente preparar las comidas con anticipación y congelarlas en porciones individuales para ahorrar tiempo y energía.

Las hierbas y las especias agregan sabor y color a los alimentos sin agregar sal, azúcar ni grasa adicionales.

**La flexibilidad** permite que sus articulaciones se muevan en todo su rango de movimiento sin molestias. Los ejercicios de estiramiento pueden aumentar la flexibilidad. Ejemplos incluyen:



Actividad diaria



Estar físicamente activo



Yoga o Tai Chi



Estiramientos antes y después del ejercicio

### Beneficios de la flexibilidad

- Mejora el flujo de sangre a sus órganos y partes del cuerpo.
- Ayuda con su postura, equilibrio y fuerza muscular.
- Le ayuda a moverse con facilidad para las tareas diarias y reduce el dolor articular y muscular crónico.
- Ayuda a reducir el riesgo de esguinces y lesiones por caídas.

### Agregue flexibilidad a sus comidas

Disfrute siendo flexible con sus elecciones de alimentos y cómo los prepara. Visite [FoodHero.org/es](http://FoodHero.org/es) para obtener recetas fáciles y sabrosas como Mi Pizza Personal.

#### Ingredientes

- 1 **panecillo inglés** (English Muffin) (pruebe integral)
- 3 cucharadas de **salsa de tomate** o dip de frijoles
- 2 cucharadas de **queso** rallado
- ½ taza de **verduras, fruta** o **carne picadas** (pruebe una combinación)

**Preparación:** Caliente el horno a 400 grados F. Ponga a tostar ligeramente las mitades del panecillo inglés. Esparza la mitad de la salsa en cada mitad del panecillo. Agregue el queso y los ingredientes extras de su elección. Hornee por 5 a 7 minutos hasta que el queso se derrita y se dore ligeramente.



# Los clásicos se mantienen fuertes

Use **estiramientos dinámicos**, como estiramientos de hombros, antes de la actividad física para ayudarlo a calentarse.

Use **estiramientos estáticos**, como un estiramiento de los tendones de la corva, después de la actividad física cuando sus músculos estén tibios.

Muchos estiramientos pueden funcionar para diferentes habilidades usando una silla, un escalón o una toalla.

Estire todos los músculos y partes del cuerpo, como los tobillos, las piernas, las caderas, las muñecas, los brazos, los hombros y el cuello.

Hable con su médico si tiene preguntas sobre cómo hacer ejercicios de flexibilidad.

## Tipos de estiramientos cotidianos

**Los estiramientos dinámicos** permiten que los músculos se relajen gradualmente. Haga un estiramiento por unos segundos y repítalo de 8 a 12 veces.

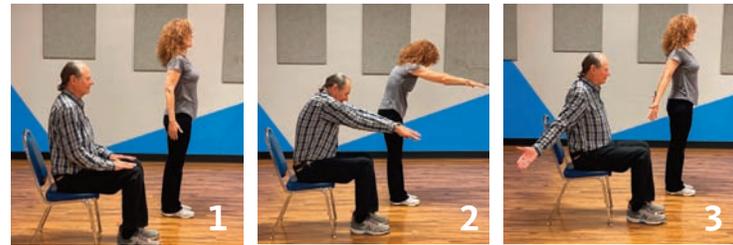
### Cuello – Sentado o de pie



### Hombro – Sentado o de pie



### Espalda y pecho – Sentado o de pie



**Los estiramientos estáticos** permiten que sus músculos se estiren por más tiempo. Mantenga un estiramiento durante al menos 30 segundos. Según su nivel de comodidad, elija una posición de pie, sentado o en el suelo.

### Tendón de la corva – Sentado o de pie



### Pantorrilla – De pie



### Cuádriceps y flexor de la cadera – Sentado



## Consejos

- Estírese gradualmente para permitir que sus articulaciones y músculos se ajusten sin dolor.
- Respire normalmente mientras se estira; evitando contener la respiración.
- Estírese hasta que sienta una tensión leve, pero no hasta que sienta dolor.
- No rebote mientras se estira porque aumenta la posibilidad de lesionarse.

### Pautas de actividad física para adultos de 65 años y más

- ¡Siéntese menos y muévase más!
- Al menos **150 minutos a la semana** de actividad de **intensidad moderada**.
- Al menos **2 días a la semana** de actividades que **fortalezcan los músculos**.
- Incluya actividades para **mejorar el equilibrio**, como pararse sobre un pie.