



Héroe de Alimentos para Adultos Mayores

Enfóquese en ejercicios de fortalecimiento



La pérdida de masa muscular es parte normal del envejecimiento que se puede retrasar con ejercicio regular y alimentos saludables.

Los alimentos con proteínas y los ejercicios de fortalecimiento funcionan para retrasar la pérdida de masa muscular por el envejecimiento

Los frijoles, las lentejas y los chícharos secos son alimentos proteicos ricos en fibra que van bien en muchos guisos.

El atún, el salmón, el camarón y la macarela enlatados son alimentos proteicos que se almacenan bien y se preparan rápidamente.

Los alimentos ricos en calcio, como los productos lácteos, el tofu y algunas verduras de hoja verde, apoyan la salud de los huesos y los músculos.

Las actividades de fortalecimiento muscular aumentan la fuerza al hacer que sus músculos trabajen más de lo normal. También se les llama entrenamiento con pesas o actividades de resistencia. Algunos ejemplos son:



Ejercicios de peso corporal



Ejercicios con pesas libres o con máquina de pesas



Ejercicios con bandas de resistencia



Actividades diarias

Beneficios de fortalecer los músculos

- Facilita sus tareas diarias con músculos y articulaciones fuertes.
- Reduce su riesgo de caídas y lesiones al tener un mejor equilibrio y coordinación.
- Fortalece sus huesos y reduce su riesgo de osteoporosis.
- Mejora su sueño, estado de ánimo y confianza.
- Previene enfermedades crónicas o alivia sus síntomas.

Fortalezca su plato Pruebe esta idea de comida fácil y flexible:

1 taza de **carne cocida, frijoles, huevos o tofu**



1 taza de **verduras cocidas** cortadas en trozos pequeños



1 taza de **granos integrales cocidos**

Mezcle y divida en 2 tazones. Sazone al gusto y cubra con salsa, queso rallado o yogur natural. Visite **FoodHero.org/es** para recetas fáciles y deliciosas como el Tazón de arroz al estilo del suroeste



Los clásicos se mantienen fuertes

Hable con su médico si tiene dudas sobre su capacidad para hacer ejercicios de fortalecimiento muscular.

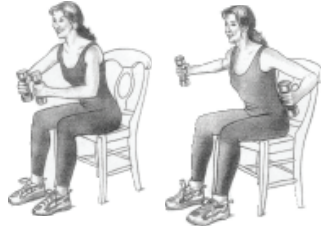
Recuerde hacer ejercicios de calentamiento antes de empezar y de enfriamiento al terminar la actividad.

¡Manténgase hidratado mientras mueve su cuerpo! Tenga agua cerca durante el ejercicio.

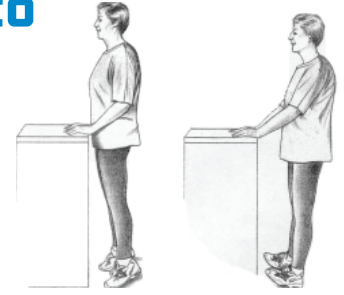
Hacer ejercicio con otras personas puede ser divertido, motivador y aumentar la seguridad.

Haga sus propias pesas de mano con alimentos enlatados, botellas llenas de agua o bolsas de arroz o arena.

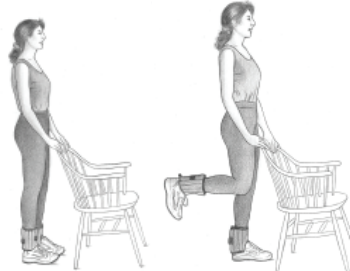
Ejemplos de ejercicios de fortalecimiento



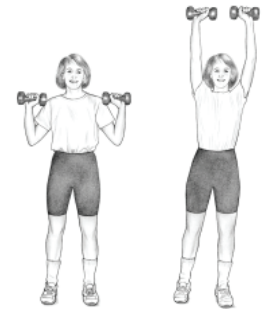
Flexiones de torso hacia el frente con brazos laterales



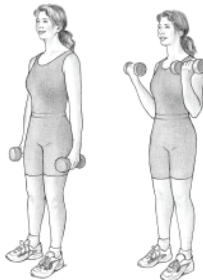
Levantamiento sobre las puntas de los pies



Flexiones de pierna hacia atrás



Levantamiento de pesas sobre la cabeza



Flexiones de los bíceps



Sentadilla con piernas separadas

Ilustraciones del Programa StrongPeople™

Consejos

- Tenga una silla cerca para mantener el equilibrio o descansar si es necesario. Muchos ejercicios pueden hacerse sentados.
- Una repetición es la finalización de un ejercicio, por ejemplo, una flexión de pierna.
- Una serie es cierto número de repeticiones hechas una tras otra. Por ejemplo, 6 flexiones de piernas pueden ser una serie de flexiones de piernas.
- Comience con 2 series de 6 repeticiones de cada ejercicio. Descanse de 30 a 60 segundos entre cada serie.
- A medida que un ejercicio se vuelve más fácil, puede agregar gradualmente el número de repeticiones, de series o de peso para que sus músculos trabajen más.
- Incluya ejercicios para todos los grupos musculares: piernas, caderas, espalda, pecho, abdomen, hombros y brazos.

Pautas de actividad física para adultos 65 años o más

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