



# Héroe de Alimentos para Adultos Mayores

## Enfóquese en el Equilibrio



El cerebro controla el equilibrio con información de los ojos, los oídos, los músculos y las articulaciones.

El equilibrio le ayuda a realizar las actividades de la vida diaria con menos dependencia de los demás.

Trate de mezclar el equilibrio con otros tipos de actividad al menos 2 días a la semana. Intente el baile, el yoga, la jardinería o los deportes.

Ponga a prueba su equilibrio: párese sobre una pierna; procure durar 3 segundos. Cambie de pierna. Use una silla o una pared cercana por seguridad.

La deshidratación, los medicamentos y la presión arterial pueden afectar el equilibrio. Hable con su médico si tiene preguntas.

## Los Beneficios del Equilibrio

1

### Movearse con facilidad

Actividades como caminar, la jardinería, bailar y llevar los comestibles son más fáciles con el buen equilibrio.

2

### Movearse con confianza

El equilibrio hace que sea más seguro caminar sobre superficies irregulares, caminar en la oscuridad y levantarse después de estar sentado.

3

### Reduce su riesgo de caerse

Las caídas son la principal causa de muerte relacionada con lesiones entre los adultos mayores de 65 años.

4

### Reduce su riesgo de lesiones

El equilibrio hace que los movimientos diarios sean más seguros, lo que resulta en menos esguinces, contracturas musculares, resbalones y tropiezos.



### Equilibre su plato

Elegir alimentos saludables juega un papel importante en el equilibrio al proporcionar nutrientes que apoyan la salud de los huesos, los músculos, la visión y la presión arterial. Visite [FoodHero.org/es](http://FoodHero.org/es) para recetas fáciles y deliciosas.



# Cómo mejorar el equilibrio

Los clásicos se mantienen fuertes

¡Recuerde mantenerse hidratado mientras mueve su cuerpo! Mantenga agua cerca de usted mientras hace ejercicio.

Los alimentos con alto contenido de calcio y vitamina D, como los productos lácteos y el salmón enlatado, trabajan juntos para mantener huesos y músculos saludables.

Las verduras congeladas pueden ser una forma fácil y económica de agregar vitamina A para mantener una visión saludable.

¡Mida su progreso! ¿Cuánto tiempo puede mantener una posición antes de perder el equilibrio o cansarse?

Si recién está comenzando con las actividades de equilibrio, haga lo que pueda y vaya aumentando con el tiempo.



1

## Estiramiento

El estiramiento mantiene la sangre fluyendo y las articulaciones flexibles.



2

## Actividad diaria

Levantarse después de estar sentado, estirarse y caminar mantiene fuertes los músculos del equilibrio.



3

## Yoga

El yoga combina estiramientos, equilibrio y movimientos de fortalecimiento.



4

## Sea físicamente activo

Procure sentarse menos y moverse más cada día realizando actividades que disfrute.



**Sea activo con los demás** ¡Haga que un amigo, vecino o familiar lo acompañe durante la actividad física para que sea seguro y divertido! Su centro comunitario local puede tener grupos de actividades a los que puede unirse.

## Pautas de actividad física para adultos mayores de 65 años

- ¡Sentarse menos y moverse más!
- Al menos **150 minutos por semana** de actividad de intensidad moderada, como **caminar a paso ligero**.
- Al menos **2 días por semana** de actividades que **fortalezcan los músculos**.
- Al menos **2 días por semana** de actividades que **mejoren el equilibrio**.



Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2021 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.