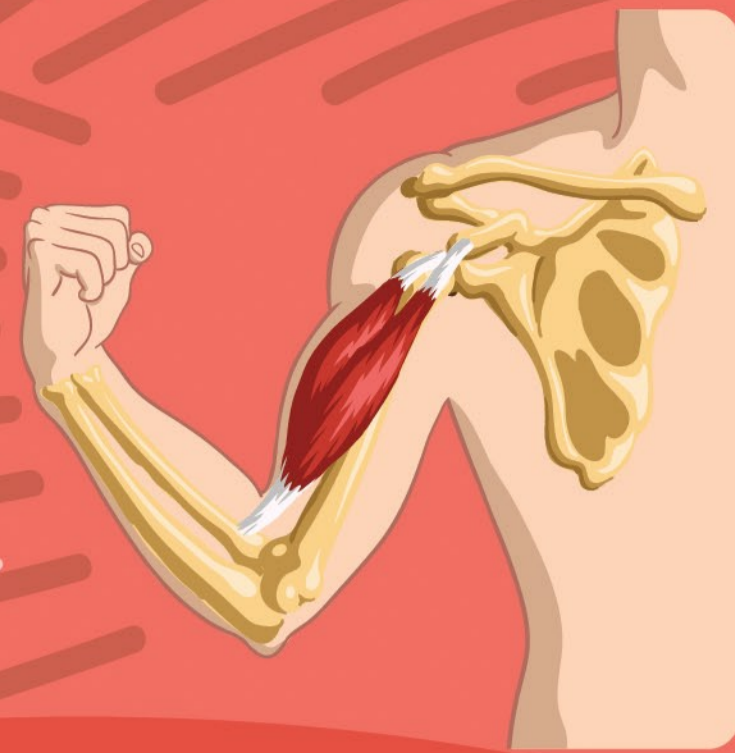


Músculos y huesos fuertes

durante toda la vida



Son necesarios para:



Postura equilibrada



Coordinación motora



Metabolismo energético eficiente



Salud cardiovascular

Fortalece tus músculos y huesos haciendo ejercicio

Caminar



Andar en bicicleta



Ejercicio cardiovascular
40-60 min
3-5 días por semana

Correr



Pilates



Ejercicio de fuerza
45 min
2-3 días por semana

Pesas



Yoga



Nutrientes para tus huesos y músculos

Calcio y vitamina D en: lácteos y cereales fortificados

Proteína vegetal en: leguminosas y oleaginosas

Vitamina A, C y complejo B en: frutas, verduras y cereales integrales

Proteína animal en: huevo, pescado y carnes



Bibliografía

Informe Mundial sobre Envejecimiento y Salud OMS 2015, disponible en http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186466/1/9789240694873_spa.pdf
 Moore DR. Keeping Older Muscle "Young" through Dietary Protein and Physical Activity. *Advances in Nutrition*. 2014;5(5):599S-607S.
 Mahan, L.K., Escott-Stump, S., & Raymond, J. L., Krause Dietoterapia, 13a. ed., Editorial Elsevier, 2013.

