



ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

CEREBRO SANO.

Es normal que su cerebro cambie a medida que envejece. Una alimentación saludable podría reducir su riesgo de presentar pérdida de la memoria y confusión. Una alimentación saludable puede ayudar a mejorar su salud general, incluso la del cerebro.

Una alimentación saludable:

- Enfatiza las frutas, las verduras, los granos enteros, y la leche y los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa
- Incluye carnes magras, aves, pescado, frijoles, huevos y frutos secos
- Es baja en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio) y azúcares agregados
- Se mantiene dentro de sus necesidades calóricas diarias

Hable con su proveedor de atención médica sobre cómo puede tener una alimentación saludable.



Para obtener más información

Información sobre la alimentación saludable

- Guías alimentarias para los estadounidenses 2015-2020, 8.ª edición health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines
- ChooseMyPlate - www.choosemyplate.gov

Información sobre la salud del cerebro

- Programa de Enfermedad de Alzheimer y Envejecimiento Saludable de los CDC www.cdc.gov/aging
- Programas de Envejecimiento Saludable de la Asociación Nacional de Directores de Enfermedades Crónicas www.chronicdisease.org/page/HealthyAging
- Asociación de Alzheimer - www.alz.org



El proyecto de integración de los mensajes sobre el Alzheimer en los programas de enfermedades crónicas cuenta con el apoyo de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) como parte de una concesión de asistencia financiera por un total de 200.000 dólares, financiados al 100% por los CDC/HHS. El contenido es de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial de los CDC/HHS o del Gobierno de los Estados Unidos.

