



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 <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines>
- ChooseMyPlate <https://www.choosemyplate.gov>

Información sobre la salud del cerebro

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

Este trabajo contó con el apoyo de un acuerdo de cooperación entre los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y la Asociación Nacional de Directores de Enfermedades Crónicas (5-NU38OT000286-02).



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**

Promoting Health. Preventing Disease.



La marca "CDC" es propiedad del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS) y se usa con permiso. El uso de este logotipo no representa respaldo a ningún producto, servicio o empresa en particular por parte del HHS ni los CDC.

