



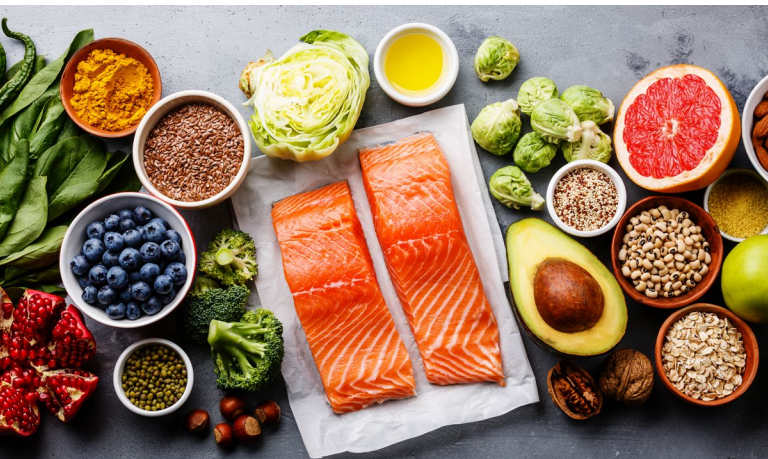
NASALUN-AT A DIETA.

NASALUN-AT NGA UTEK.

Normal para ti utekmo nga agbaliw kas lumakay wenno bumaket ka. Ti nasalun-at a dieta ti peggadmo para ti pannakalipat ti memoria ken pannakaallilaw. Makatulong ti nasalun-at a dieta tapno mapasayaat ti kadagupan a salun-atmo, agraman ti salun-at ti utek. Ti nasalun-at a dieta ket:

- Mangitandudo kadagiti prutas, nateng, bukbukel ken fat-free wenno low-fat a gatas ken dagiti produkto ti gatas
- Mangiraman kadagiti lasag a paset ti karne, manok, lames, ut-utong, itlog ken mani
- Ababa iti saturated fats, trans fats, kolesterol, asin (sodium) ken dagiti nainayon nga asukar
- Agtalinaed iti las-ud ti inaldaw a kasapulam a calorie

Maidawat a makisao iti tagaipaay ti panangtaripato iti salun-atmo maipapan no kasano ka a maaddaan ti nasalun-at a dieta.



Para ti Ad-adu pay nga Impormasion

Maipapan ti Nasalun-at a Pannangan

- **Dietary Guidelines for Americans 2015-2020, 8th Edition**
<https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines>
- **ChooseMyPlate**
<https://www.choosemyplate.gov>

Maipapan ti Salun-at ti Utek

- **CDC Alzheimer's Disease and Healthy Aging Program**
<https://www.cdc.gov/aging>
- **National Association of Chronic Disease Directors Healthy Aging Programs**
<https://chronicdisease.org/Healthy-Aging>
- **Alzheimer's Association**
<https://www.alz.org>

Ti proyekto a The Integrating Alzheimer's Messages into Chronic Disease Programs ket supsuportaran ti Centers for Disease Control and Prevention iti U.S. Department of Health and Human Services (HHS) kas paset ti gunggona a pinansial a tulong nga agdagup iti \$500,000 a 100 a porsiento a pinonduoan ti CDC/HHS. Dagiti linaon ket dagidiay (dagiti) mannurat ken saan a mangibagi ti opisial a kapanunotan, wenno panangiyendorso ti CDC/HHS, wenno ti Gobierno iti U.S.



**NATIONAL ASSOCIATION OF
CHRONIC DISEASE DIRECTORS**

Promoting Health. Preventing Disease.

