

Nutrition Tips For HEALTHY EATING & HEALTHY AGING

Brain & Memory

- HEALTHY FATS**
 - VITAMIN E**
 - FIBER**
 - ZINC**
- Leafy Greens
 - Salmon/fatty fish
 - Nuts
 - Eggs



Eyes

- VITAMIN A**
 - VITAMIN C**
 - VITAMIN E**
- Sweet Potatoes
 - Acorn Squash
 - Carrots
 - Broccoli



Skin Support

- VITAMIN A**
 - VITAMIN C**
- Water
 - Red foods (bell pepper, tomatoes, etc.)
 - Melon
 - Citrus fruits



Heart Health

- FOLATE**
 - FIBER**
 - HEALTHY FATS**
 - MAGNESIUM**
- Whole Grains
 - Avocados
 - Salmon/fatty fish
 - Bananas



Digestive Health

- FIBER**
 - HEALTHY FATS**
 - GOOD BACTERIA**
- Leafy Greens
 - Fresh Fruits
 - Dairy
 - Water
 - Whole Grains



Joints/ Mobility

- CALCIUM**
 - HEALTHY FATS**
 - VITAMIN D**
 - VITAMIN C**
- Dairy
 - Salmon/fatty fish
 - Nuts/Seeds
 - Water
 - Avocados



Muscles

- PROTEIN**
 - POTASSIUM**
 - IRON**
 - VITAMIN D**
- Eggs
 - Chicken
 - Milk
 - Yogurt
 - Nuts/Seeds
 - Tomatoes
 - Spinach
 - Bananas



Bones

- CALCIUM**
 - VITAMIN D**
 - PHOSPHORUS**
- Milk
 - Broccoli
 - Sardines
 - Nuts/Seeds
 - Salmon/fatty fish
 - Yogurt
 - Cheese

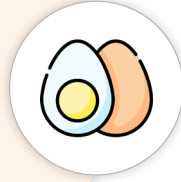


Consejos de Nutrición para ALIMENTARSE Y ENVEJECER SALUDABLEMENTE

Cerebro y memoria

GRASAS SALUDABLES
VITAMINA E
FIBRA
ZINC

- Verduras
- Salmón/pescados grasos
- Nueces
- Huevos



Ojos

- Camotes
- Calabaza bellota
- Zanahorias
- Brócoli

VITAMINA A
VITAMINA C
VITAMINA E



Apoyo para la piel

VITAMINA A
VITAMINA C

- Agua
- Alimentos rojos (chile morrón, tomates, etc.)
- Melón
- Frutas cítricas



Salud del corazón

- Granos integrales
- Aguacates
- Salmón/pescados grasos
- Plátanos

FOLATO
FIBRA
GRASAS SALUDABLES
MAGNESIO



Salud digestiva

FIBRA
GRASAS SALUDABLES
BACTERIAS BUENAS

- Verduras
- Frutas frescas
- Lácteos
- Agua
- Granos integrales



Articulaciones/movilidad

- Lácteos
- Salmón/pescados grasos
- Nueces/semillas
- Agua
- Aguacates

CALCIO
GRASAS SALUDABLES
VITAMINA D
VITAMINA C



Músculos

PROTEÍNAS
POTASIO
HIERRO
VITAMINA D

- Huevos
- Pollo
- Leche
- Yogur
- Tomates
- Espinaca
- Plátanos
- Nueces/semillas



Huesos

- Yogur
- Leche
- Brócoli
- Queso
- Sardinas
- Nueces/semillas
- Salmón/pescados grasos

CALCIO
VITAMINA D
FÓSFORO

