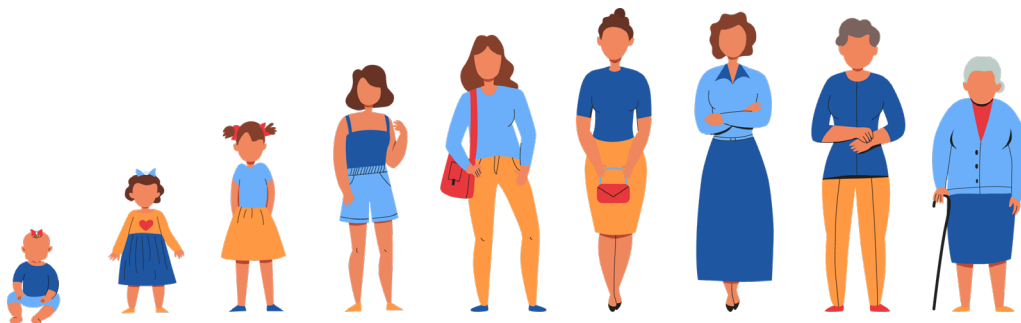




TU CUERPO CAMBIA, TUS HÁBITOS TAMBIÉN DEBEN HACERLO

Cada etapa de la vida tiene necesidades distintas.



MUÉVETE, ALIMÉNTATE BIEN Y CUIDA TU DESCANSO PARA MANTENER LA ENERGÍA Y EL BIENESTAR.

CAMBIOS DEL CUERPO A LO LARGO DE LA VIDA

El paso del tiempo no se detiene; el sedentarismo físico acelera sus efectos.



A PARTIR DE LOS 35 AÑOS

- Masa muscular (0,5–1 % anual sin fuerza).
- Potencia muscular.
- + Fatiga si hay poco descanso.



A PARTIR DE LOS 45 - 50 AÑOS

- !!! Cambios hormonales (menopausia/andropausia).
- + Redistribución de grasa (más grasa abdominal).
- Densidad ósea (si no se practica fuerza).



A PARTIR DE LOS 60 AÑOS

- Fuerza, movilidad y reflejos.
- Sensación de sed y apetito.
- + Riesgo de caídas y desnutrición
- !!! Cambios reversibles (con ejercicios de fuerza + buena alimentación).



QUÉ NECESITA TU CUERPO

Nutrientes y hábitos que ayudan al músculo, hueso y aporte de energía.



COMPONENTE	FUNCIÓN	FUENTES RECOMENDADAS
 PROTEÍNAS	Mantener músculo y tejidos.	Legumbres, tofu, huevo, pescado, lácteos fermentados...
 HIDRATOS COMPLEJOS	Aporta energía estable.	Panes y pastas integrales, avena, arroz integral, legumbres, tubérculos...
 GRASAS SALUDABLES	Fabricar hormonas y proteger el corazón.	Aceite de oliva virgen extra (AOVE), aguacate, frutos secos naturales y/o tostados...
 FIBRA	Ayudar a la digestión, saciedad y control del colesterol.	Frutas, verduras, legumbres, cereales integrales...
 VITAMINAS Y MINERALES	Regular la inmunidad, metabolismo y mantener la salud ósea.	Verduras coloridas, fruta fresca, lácteos enriquecidos...
 AGUA	Ayudar en todas las funciones vitales.	Agua, infusiones, frutas, sopas, verduras crudas...

! No hay una edad ideal para comer bien: lo que eliges hoy determina tu energía mañana. **!**



MUÉVETE SEGÚN TU ETAPA

El ejercicio es “medicina” para todas las edades, pero debe adaptarse.



35 - 45 AÑOS



- **Actividad** → Fuerza + caminatas rápidas.
- **Frecuencia** → 2-3 veces/semana de fuerza + caminar la mayoría de los días.
- **Beneficios** → Mantiene músculo, mejora la salud cardiovascular y ayuda a prevenir lesiones.



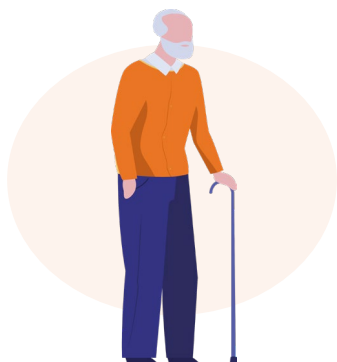
45 - 60 AÑOS



- **Actividad** → Fuerza + movilidad + equilibrio.
- **Frecuencia** → 2-3 veces por semana, incorporando ejercicios de movilidad y equilibrio.
- **Beneficios** → Fortalece músculos y huesos, mejora la movilidad y el equilibrio, ayuda a prevenir lesiones y favorece la autonomía.



+ 60 AÑOS



- **Actividad** → Caminar, nadar, bicicleta suave + fuerza ligera + equilibrio.
- **Frecuencia** → 150 minutos de actividad física semanal + al menos 2 sesiones de fuerza, incorporando ejercicios de equilibrio 3 o más días por semana.
- **Beneficios** → Preserva la autonomía, reduce el riesgo de caídas, mantiene la fuerza y mejora la calidad de vida.



CÓMO APOYAR EL MOVIMIENTO CON ALIMENTACIÓN

Días activos / con entrenamiento



- Hidratos integrales.
- Fruta y frutos secos.
- Proteínas en todas las comidas.
- Reforzar la hidratación.

Ejemplo:

Pasta integral + pollo + verduras; plátano antes o después de entrenar.

Días sedentarios / trabajo de oficina



- Verduras.
- Proteína vegetal o pescado.
- Hidratos integrales en menor cantidad.

Ejemplo:

Ensalada grande + garbanzos + huevo.

Días de descanso



- Proteína suficiente.
- Verduras y fruta.
- Hidratación abundante.

Ejemplo:

Verduras al vapor + tofu/pescado + cuscús integral.





PEQUEÑAS ACCIONES QUE SUMAN SALUD

Pequeños hábitos hoy, grandes resultados en tu salud mañana.



MOVIMIENTO DIARIO



- Camina 30 min o 8.000–10.000 pasos.
- Levántate cada hora.
- Sube escaleras siempre que puedas.
- Practica ejercicios de equilibrio (un pie, línea recta, talón–punta).



ALIMENTACIÓN PRÁCTICA



- Fruta o frutos secos en lugar de ultraprocesados.
- Verduras en 2 comidas al día.
- Proteína en todas las comidas (priorizando vegetal).



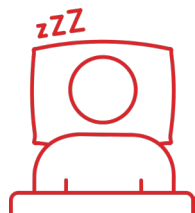
HIDRATACIÓN



- Agua con cada comida.
- Sorbos durante la jornada.
- Sopas, frutas y verduras para complementar.
- Botella visible en el escritorio.



DESCANSO



- 7 – 8 horas de sueño.
- Rutina relajante antes de dormir.
- Alejar pantallas 60 minutos antes de acostarse.



EJEMPLO PRÁCTICO

CAMBIOS APLICADOS



Camina al trabajo (+3.000 pasos / día)



2 sesiones de fuerza/semana



Desayuno mejorado: fruta + proteína



1 vaso de agua al levantarse + botella durante el día



Más verduras en comidas y cena

RESULTADOS POSIBLES



Energía



Masa muscular funcional



Grasa abdominal



Dolor lumbar



Bienestar general

