

FOOD FOR HEALTHY AGING



Nutrition throughout adulthood sets the foundation for health in later years.

A variety of foods from all the food groups work together to maintain brain, bone, muscle and gut health. Try these!

Food Groups	
Dairy	
Vegetables	
Fruits	
Protein	
Grains	

Which foods can you eat to support your body and brain?

Nutrition Tip! Combine fermented dairy foods such as yogurt and kefir with fiber-rich fruits, vegetables and whole grains to support gut health.

Lifestyle Tip! Move daily to keep your body strong and maintain balance. Take a walk, try light weights or get outside in the garden. All movement counts!

Three daily servings of milk, yogurt or cheese is your secret to aging with **strength**. Dairy's unique combination of nutrients and **high-quality protein** supports overall health.

ALIMENTOS PARA ENVEJECER SALUDABLEMENTE



La nutrición a lo largo de la vida adulta define la salud en los años posteriores.

La combinación de diferentes alimentos de todos los grupos alimenticios contribuye a fortalecer la salud, el cuerpo y el cerebro. ¡Pruebe estos alimentos!

Grupo Alimenticios	
Productos lácteos	
Verduras	
Frutas	
Proteínas	
Granos	

¿Qué alimentos come para nutrir su cuerpo y cerebro?

¡Consejo de nutrición! Combine alimentos lácteos fermentados como yogur y kéfir con frutas, verduras y cereales integrales ricos en fibra para favorecer la salud intestinal.

¡Consejo de estilo de vida! Muévase a diario para mantener su cuerpo fuerte y conservar el equilibrio. Salga a caminar, al jardín o pruebe levantar pesas ligeras. ¡Todo movimiento

Tres raciones diarias de leche, yogur o queso es su secreto para envejecer con **fuerza**. La combinación única de nutrientes y **proteínas de alta calidad** de los productos lácteos favorece la salud general.