

# ¿Sabías que...?

Actualmente la **esperanza de vida en España** es de **78,9** años para el hombre y **84,9** años para la mujer, sobrepasando el objetivo de la Organización Mundial de la Salud.

Se estima que en el año **2050**, la proporción de mayores habrá alcanzado el **30,8%** de la población y **España será el segundo país más envejecido del mundo**, después de Japón.

La evidencia ha demostrado que un **estilo de vida saludable se asocia a una mayor longevidad**.

Es muy importante que durante toda la vida se tengan **buenos hábitos alimentarios** que ayuden a envejecer mejor.

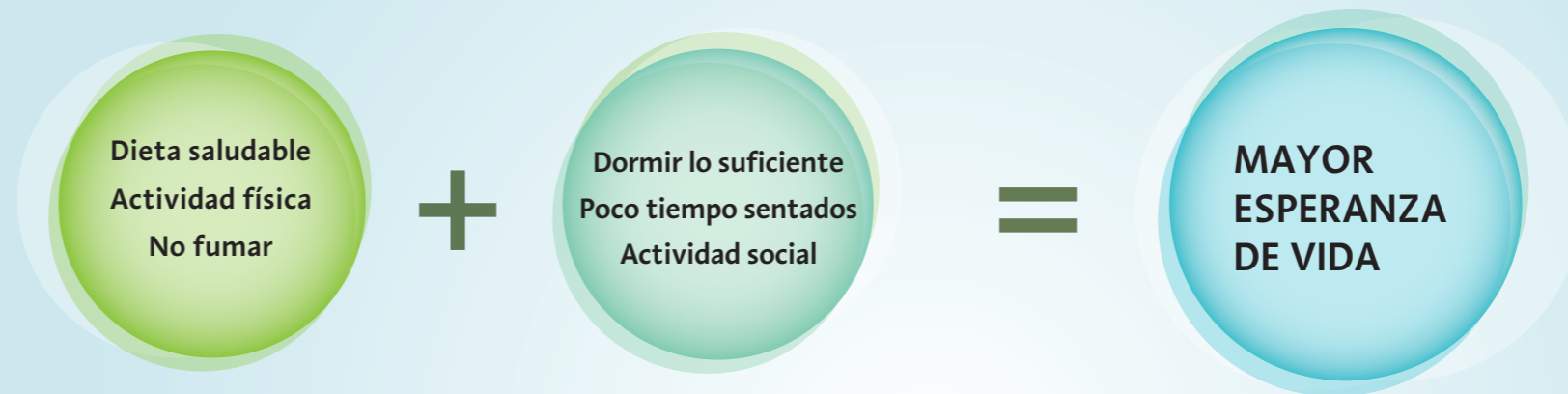
*“Los jóvenes deben saber que algún día serán viejos”*

(Gregorio Marañón. Entrevista en RNE, 1956.)



Es por ello que es importante:

## Comer bien para envejecer mejor.



### Secretos de la longevidad

Las personas mayores han realizado y aún realizan una alimentación de tipo Mediterránea; los jóvenes, por el contrario, se alejan cada vez más de esta pauta de dieta saludable. Probablemente éste es uno de los secretos que nos indica que debemos promover el lema: COME BIEN PARA ENVEJECER MEJOR.



## Pequeños consejos para el día a día

- Consume al menos **5 raciones de frutas y verduras al día**.
- Incorpora en tu alimentación, al menos **2 - 3 veces por semana legumbres**.
- Consume **3 veces por semana pescado**.
- Incorpora al menos **3 veces por semana** un puñado de **frutos secos**.
- **Sustituye los lácteos** enteros por los **desnatados** o semidesnatados.
- Realiza al menos **3 comidas principales diarias** y 1-2 pequeñas comidas saludables entre horas.
- Lleva una **vida cotidiana activa** y dedica al menos **30 minutos** diarios a la **actividad física**.
- **Bebe agua a diario**: entre 1,5 - 2 litros al día.



## Refranes que apoyan la evidencia científica

*Vida con fruta y verdura... perdura.*

*Fruta y camino diario para ser un centenario.*

*Con huerta y verdura... alejas la sepultura.*

*Un poco de algo y mucho tomate... no habrá quien te mate.*

*Tertulia, zapato y alimentación... mantienen tu corazón.*

*Poca cama, poco plato... Y mucha suela de zapato.*

ORGANIZAN:



COLABORAN:



SECRETARÍA TÉCNICA



AGENCIA DE COMUNICACIÓN



*Come bien para envejecer mejor*

