



# Better Nutrition for Mature Adults

## Mejor Nutricion para Gente Adulta

**1. Drink 6 - 8 glasses of water every day.**

Tome de 6 a 8 vasos de agua diariamente.

**2. Eat calcium rich foods, such as milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables, like broccoli. Calcium is important for strong bones.**

Coma los alimentos altos en calcio, tal como leche, queso, yogur, pescado, y algunas verduras verdes oscuros, tales como brócoli. El calcio es importante para tener huesos fuertes.

**3. Get plenty of Vitamin A and Vitamin C by eating fresh fruits and vegetables, such as carrots and oranges. Vitamin A is good for your eyes and skin. Vitamin C keeps gums healthy and prevents against infection.**

Obtenga vitamina A y C comiendo frutas frescas y vegetales tales como zanahoria y naranjas. La Vitamina A es buena para sus ojos y la piel. La Vitamina C le ayuda la tener encías saludables y previene las infecciones.

**4. Eat foods high in iron, which helps the body use energy. Iron is abundant in red meat, poultry, fish, and dried beans.**

Coma los alimentos ricos en hierros, lo cual ayuda al cuerpo a utilizar energía. Hay mucho hierro en las carnes rojas, pollo, pescado, y frijoles

**5. Include meats, seafood, and poultry in your diet to protect against Zinc deficiency. Zinc helps wounds heal faster.**

Incluya las carnes, pescado y el pollo en su dieta para proteger contra la deficiencia de zinc. El zinc ayuda a cicatrizar más rápido las heridas.

**6. Practice regular physical activity. Outdoor activity is best, because your body can make Vitamin D with the help of the sun.**

Participe en actividades físicas regularmente. La actividad al aire libre es la mejor porque su cuerpo puede producir la vitamina D con la ayuda del sol.

**Spanish Language Version**

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.

