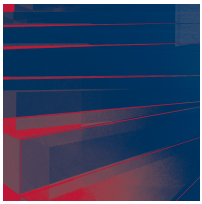

DIEZ PASOS HACIA UNA VEJEZ MÁS SALUDABLE

Una campaña de Pasos hacia un EE.UU. más saludable (Steps to a Healthier US)

1. Comience hoy mismo.
2. Elija actividades físicas que disfrute.
3. Coma porciones de tamaño moderado.
4. Fíjese metas realistas para alimentarse mejor y moverse más.
5. Caminar es una manera segura de volverse más activo.
6. Haga elecciones de alimentación sensatas.
7. Lleve un registro de sus progresos.
8. Busque un lugar a buen resguardo de la intemperie para mantenerse activo en caso de mal tiempo.
9. Planifique de antemano qué va a comer o beber hoy para alcanzar su meta de nutrición.
10. Pídale a un amigo o a un miembro de la familia que lo acompañe.

Para obtener más información sobre la campaña *¡Usted puede! Pasos hacia una vejez más saludable*, visite el sitio Web de la AoA en: **www.aoa.gov/youcan**

Steps to a HealthierUS

U.S. Department of Health and Human Services

Recursos adicionales para una mejor nutrición y una mayor actividad física

La iniciativa "Pasos hacia un EE.UU. más saludable" (Steps to a Healthier US)

Pasos hacia un EE.UU. más saludable es una nueva y audaz iniciativa del HHS (U.S. Department of Health and Human Services, Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.) que se ha fijado la meta de ayudar a los norteamericanos a vivir vidas más largas, mejores y más saludables. *www.healthierus.gov/steps/index.html*

El reto del Presidente

¿Está interesado en obtener crédito por volverse físicamente activo? Si es así, únase al Reto del Presidente del HHS, un programa del Consejo del Presidente para el Mantenimiento Físico y los Deportes. *www.presidentschallenge.org* o escriba a:

The President's Challenge
501 N. Morton, Suite 104,
Bloomington, IN 47404

Pautas Dietarias para los Norteamericanos

Las Pautas Dietarias para los Norteamericanos brindan asesoramiento especializado acerca de cómo los buenos hábitos alimentarios pueden mejorar la salud y reducir el riesgo de enfermedades crónicas importantes. El HHS y el USDA (U.S. Department of Agriculture, Departamento de Agricultura de EE.UU.) publican estas pautas en forma conjunta. *www.health.gov/dietaryguidelines/.* El USDA ofrece cuatro folletos para los consumidores que indican cómo comer siguiendo las Pautas Dietarias para los Norteamericanos. *www.usda.gov/cnpp/Pubs/Brochures/index.html#content.*

Centros para la prevención y el control de enfermedades

Los CDC (Centers for Disease Control and Prevention, Centros para la prevención y el control de enfermedades) del HHS ofrecen información sobre nutrición y actividad física en su sitio Web *www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/index.htm.*

Instituto Nacional en Asuntos sobre la Vejez

El Instituto Nacional en Asuntos sobre la Vejez (National Institute on Aging) del HHS proporciona información sobre cómo los adultos mayores pueden beneficiarse estando más activos físicamente y realizando ejercicios específicos que pueden serles útiles. *www.nia.nih.gov/*

Campaña ¡Usted puede!

Para obtener más información, visite *www.aoa.gov/youcan* o escriba a:

Department of Health and Human Services
Administration on Aging
Washington, DC 20201

AoA Administration on Aging

CDC Centers for Disease Control and Prevention

National Institute on Aging

The President's Council on Physical Fitness and Sports