

7 DÍAS 7 CLAVES PARA CUIDARSE

HUESOS FUERTES

A partir de los 40, nuestros huesos empiezan a necesitar más cuidados. El calcio, la vitamina D y el movimiento son tus aliados.

👉 ¿Qué ocurre si no los cuidamos?

- Se vuelven más débiles y porosos.
- Mayor riesgo de caídas y fracturas, incluso en actividades cotidianas.
- Dolores y limitaciones en la movilidad.



CÓMO PODEMOS CUIDARLOS

Calcio en la alimentación: incluye lácteos bajos en grasa, almendras, sésamo, brócoli, sardinas o tofu.

Vitamina D: indispensable para absorber el calcio.

Ejercicio de impacto moderado y fuerza: caminar, bailar, subir escaleras o entrenar con peso ayudan a mantener los huesos fuertes.

Proteína suficiente: fundamental para la estructura ósea y muscular.