

Alimentación Saludable: Buscando buena salud¹

Karla P. Shelnutt²

Hay diferentes *Factores de Riesgo Nutricional* que pueden afectar nuestra alimentación a medida que envejecemos. Es importante luchar contra estos factores de riesgo para tener una mejor alimentación. En la siguiente “sopa de letras,” trate de encontrar palabras que son importantes para un estilo de vida saludable:

Ejercicio • Fibra • Salud • Nutrición • Dormir • Agua

J G W N R L C H T B O F C H D
 A E M T D I W E D I P I N G G
 Q L Q V R Z C J C R M B N Q P
 Y P C E H N V I U M A R E N J
 P E P F C X C B A J G A P S L
 V U U Q D R H C F C T Z Z R M
 O M Z Q E G C F S S S K D X L
 Y Z G J M M M A U G A O Q J B
 K Q E W D P A A A H C M A R E
 D T U S F D G J H Q J F H C Y
 Z O T Q S M X K P F F F F K Y
 N X R A V K C O V N R I F R R
 H P L M S C N U T R I C I O N
 V U C F I U B B O J B B S U M
 D B B O V R I S V S T G A Y X



>Foto por David Poe.
CC BY-ND 2.0. <http://flic.kr/p/9t4ABo>

1. Este documento, FCS80010-Span, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IFAS). Fecha de primera publicación: marzo de 2012. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Karla P. Shelnutt, PhD, RD, profesora asistente, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611.