

20 hábitos para mantenerse activo.

Adulto mayor, estas son algunas actividades que pueden ayudarte a mejorar física y mentalmente:

- Cuida tu salud. Ve a tus citas médicas y lleva el control de tus medicamentos.
- Come saludablemente, incluye frutas, verduras y granos integrales.
- Duerme bien para mejorar tu concentración, memoria, reparar tu cuerpo y ayudar a reforzar tu sistema inmunológico.



¡PROFECO
EMPODERA AL CONSUMIDOR!
Especialmente al que menos sabe,
menos tiene y menos puede.

Oficinas Centrales:

Av. José Vasconcelos 208, Col. Condesa,
Alcaldía Cuauhtémoc, C. P. 06140
Ciudad de México.

Horario de atención de:
9 a 19 horas de lunes a viernes
y de 10 a 18 horas los fines
de semana y días festivos.

Twitter: @Profeco
Facebook: Profecooficial
YouTube: ProfecoTv
Instagram: revistadelconsumidormx

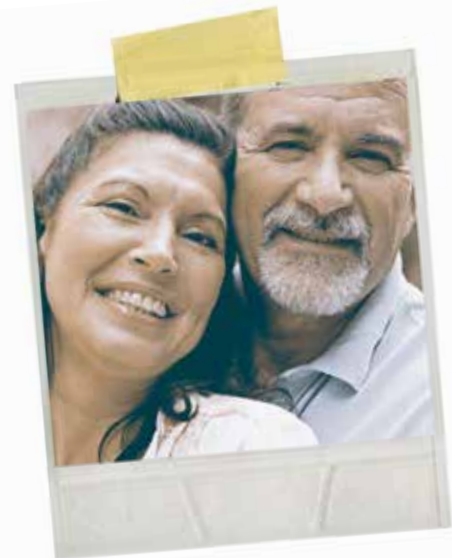
Teléfono
del **consumidor**
(55)5568 8722 - 800 4688722



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

AMOR ES CUIDAR
LO QUE TIENES Y LO QUE CONSUMES.



**¡Agradece y cuida a tus
Adultos Mayores!**

**¡Practica los principios de
La Carta de la Tierra!**

**¡Conoce y haz valer los
Derechos de las Personas
Adultas Mayores!**

¡Mantente activo!

AMOR ES CUIDAR LO QUE TIENES Y LO QUE CONSUMES.

Cuida a tus Adultos Mayores:

- Establece un horario para sus comidas.
- Varía sus colaciones saludables e incluye alimentos de temporada.
- Evita darles comestibles industrializados.
- Ofréceles de tomar agua pura para evitar su deshidratación.
- Dales bocadillos suaves y picados.



¡Agradéceles y devuélveles los cuidados y compañía que han dado a tu familia!



LA CARTA DE LA TIERRA

Contiene 16 principios para motivar y concientizar a las personas a practicar acciones a favor del medio ambiente, y así prospere toda la vida en la Tierra.

Sus ejes rectores son:

1. Respeto y cuidado de la comunidad de vida.
2. Integridad ecológica.
3. Justicia social y económica.
4. Democracia, no violencia y paz.

¡Conoce estos 16 principios y ponlos en práctica, nuestro planeta nos necesita!



EL ADULTO EN PLENTUD Y SUS DERECHOS.

Algunos derechos fundamentales de las Personas Adultas Mayores son:

- No deben ser discriminados en razón de la edad para el cumplimiento de cualquiera de sus derechos.
- Ser atendido y protegido por parte de su familia y de la sociedad.
- Fomentar las relaciones familiares, con excepción de cuando se afecten sus salud o intereses.
- Obtener atención médica en cualquier institución del Sistema Nacional de Salud, aun sin ser derechohabiente, para lo cual, se fijará una cuota de acuerdo a sus posibilidades socioeconómicas.

