

BOLETÍN DE NUTRICIÓN PARA ADULTOS MAYORES

Información nutricional, recetas y recursos para adultos mayores



Washington
State Department of
Agriculture

OTOÑO 2025

VOLUMEN 7, NÚMERO 2

**¡Es hora de sacar
los suéteres y las
botas de lluvia!**

¡Las estaciones están
cambiando y los días más
fríos están regresando
a Washington!



Manténgase atento a los productos locales de otoño

Si pasea por el mercado agrícola local estos días, es posible que note que los tomates, los duraznos, las lechugas, los pimientos y las bayas están empezando a escasear. ¡Pero eso no significa que la temporada agrícola haya terminado! Algunos cultivos tardan todo el verano en alcanzar la madurez, mientras que otros simplemente prosperan con temperaturas más frías. Otros requieren un tiempo para “curarse” antes de llegar a los clientes, lo cual es una técnica de almacenamiento poscosecha que endurece el cultivo para que tenga una vida útil más larga, esté más protegido contra daños y, en general, tenga mejor sabor mediante la conversión de almidones en azúcares.



CONTINÚA EN LA PÁGINA 2

Días para celebrar

SEPTIEMBRE

- 22 Primer día de otoño
- 25 Día Nacional de la Cocina

OCTUBRE

- 1 Día Nacional de la Col Rizada
- 10 Día Mundial del Huevo
- 31 Halloween

NOVIEMBRE

- 1 Día Nacional de la Canela
- 18 Día de la Sidra de Manzana
- 27 Día de Acción de Gracias

DICIEMBRE

- 5 Día Mundial del Suelo
- 21 Primer día de invierno

¿Cuál es el primer producto que le viene a la mente cuando piensa en el otoño?

¡A continuación, se muestran algunos de nuestros favoritos de otoño!



Papas*



Maíz



Variedades de calabaza*o



Coles de Bruselas



Col rizada



Apio



Manzanas



Peras



Membrillo+



* Verduras que normalmente se curan antes de llegar al mercado.

o Variedades de calabaza, como la moscada, la bellota y la espagueti.

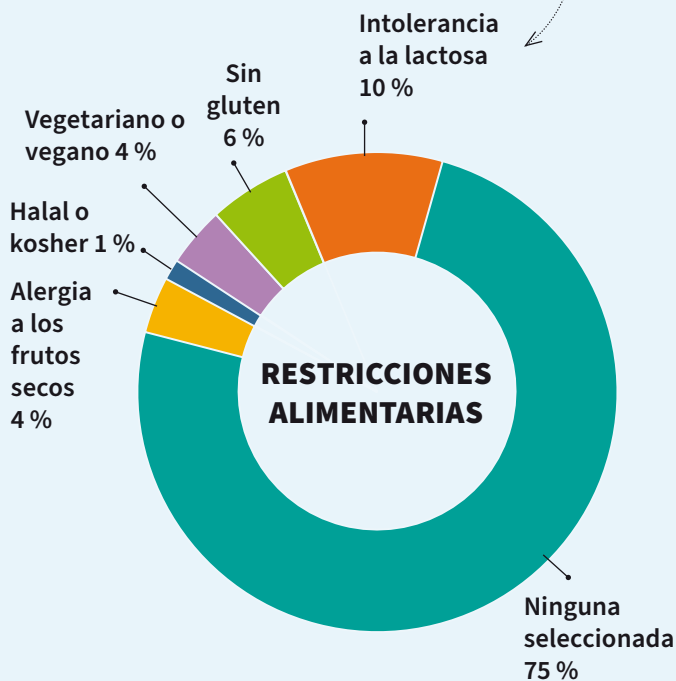
+ ¿Ya había oído hablar del membrillo? Parece una combinación de manzana y pera, pero tiene un sabor muy agrio o amargo. Debido a su sabor, no se suelen consumir frescos, sino que se utilizan para hornear y para hacer mermeladas y conservas. ¿Qué es el membrillo? Cómo aprovechar la fruta de otoño subestimada, Foodandwine.com

Resultados de la encuesta anual del CSFP

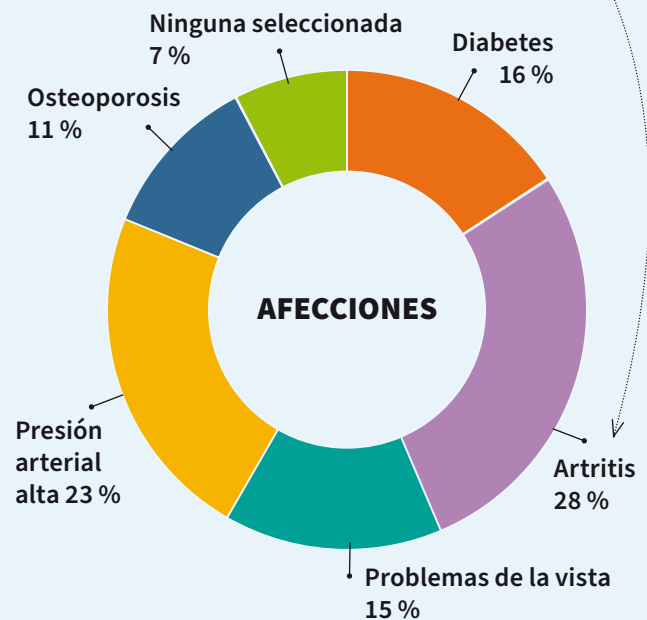
Nuestro más grande **agradecimiento** a todos aquellos que se tomaron el tiempo para brindar comentarios sobre el Programa Suplementario de Alimentos Básicos (CSFP) en la encuesta anual que se realizó la primavera pasada. Después de recopilar todas las respuestas, estamos listos para compartir los resultados. Así respondieron los participantes del CSFP en todo el estado a la encuesta de este año:

Respuestas totales: 1093 de 5372 participantes de todo el estado. ¡Eso es el 20 %!

- Edad promedio de los encuestados: **73**
- Encuestado de mayor edad: **99**
- El **64 %** recibe el SNAP.
- El **88 %** tiene acceso a agua, electricidad, estufa u horno y refrigerador.
- **El 25 %** de los encuestados indicó tener al menos una restricción alimentaria. **La más común fue la intolerancia a la lactosa:**



- **El 85 %** de los encuestados indicó tener al menos una afección. **La más común fue la artritis:**



- Los **3 temas más solicitados** para los futuros boletines trimestrales, cada uno con más de 400 votos, fueron los siguientes:
 1. Información sobre productos de temporada y agricultura en Washington.
 2. Más recetas con ingredientes del CSFP.
 3. Consejos para comprar con un presupuesto limitado.

- **326** de ustedes proporcionaron comentarios a través de una sección de respuesta libre opcional. Leímos cada una de las respuestas y transmitimos sus comentarios a su banco de alimentos. Sus notas de agradecimiento (¡más de 100!) fueron particularmente especiales de leer y compartir.

Nuevamente les agradecemos por su participación, ¡hacen que este programa sea más fuerte!

Consejo de nutrición estacional: Coma agua

Mantenerse hidratado es increíblemente importante para el funcionamiento de nuestro cerebro y nuestro cuerpo. Aproximadamente el 60 % de nuestro cuerpo está compuesto de agua y nuestro cerebro aún más, ya que tiene un 75 % de agua. Las National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine de Estados Unidos determinaron que la ingesta diaria óptima de agua es de 3,7 litros (15,5 vasos) para los hombres y 2,7 litros (11,5 vasos) para las mujeres. Es fundamental que consumamos suficiente agua cada día para mantenernos saludables, pero puede ser difícil mantenerse hidratado.

Además de beber vasos de agua, ¿sabía que también puede comer agua? ¡Así es! El agua constituye un gran porcentaje de la mayoría de las frutas y las verduras, incluidas las que normalmente se encuentran en los bancos de alimentos. Las manzanas, por ejemplo, contienen aproximadamente un 85 % de agua. Esto las convierte en un alimento muy hidratante que puede contribuir a la ingesta general de líquidos. ¡Comer dos manzanas de tamaño mediano equivale aproximadamente a beber un vaso de agua! Este cálculo también sirve para las peras. Consulte la tabla que se encuentra arriba para obtener más información sobre el contenido de agua de las frutas y las verduras. 🌱

Tipo de fruta o verdura	% de composición de agua	Equivalente a 1 vaso de agua 
Pepinos	96 %	1 taza de pepino en rodajas
Lechuga iceberg	96 %	4 tazas de lechuga rallada
Apio	95 %	2 tazas de apio picado
Repollo verde	93 %	1 taza de repollo rallado
Duraznos	88 %	2 o 3 melocotones
Naranjas	86 %	3 a 4 naranjas medianas
Manzanas	85 %	2 manzanas
Peras	85 %	2 peras

Receta de la temporada

Guiso de lentejas

Ingredientes:

10 porciones

- 2 cucharaditas de aceite de oliva (o aceite de canola)
- 1 cebolla (grande, picada)
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 paquete y medio de 10 onzas (283 g) de zanahorias en rodajas congeladas
- 1 taza de lentejas secas (enjuagadas y escurridas)
- 3 latas de tomates cortados en cubitos con bajo contenido de sodio (14,5 onzas [411 g] cada una)
- 3 vasos de agua
- 1 cucharadita de chile en polvo

Pasos:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio.
3. Agregue la cebolla picada.
4. Cocine durante 3 minutos o hasta que esté tierna.
5. Incorpore el ajo en polvo, las zanahorias, las lentejas, los tomates, el agua y el chile en polvo.
6. Cocine a fuego lento sin tapar durante unos 20 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Cantidad por porción **113**

Calorías

Grasa total 2 g

Grasa saturada 0 g

Colesterol 0 mg

Sodio 52 mg

Carbohidratos 20 g

Fibra dietética 7 g

Azúcares totales 6 g

Azúcares agregados incl. 0 g

Proteína 6 g

Vitamina D 0 mcg

Calcio 69 mg

Hierro 3 mg

Potasio 536 mg

Un guiso abundante para dar la bienvenida al clima más frío. ¡Y un uso perfecto para esa lata de lentejas con la que no sabe qué hacer!

¿Quiere probar más recetas increíbles? MyPlate Kitchen del United States Department of Agriculture (USDA) cuenta con cientos de recetas saludables y económicas en myplate.gov/myplate-kitchen.



Washington
State Department of
Agriculture

Asistencia Alimentaria

Teléfono: (360) 725-5640

Correo electrónico: foodassistance@agr.wa.gov

En Internet:

agr.wa.gov/services/food-access