

BOLETÍN DE NUTRICIÓN PARA ADULTOS MAYORES

Información nutricional, recetas y recursos para adultos mayores



Washington
State Department of
Agriculture

PRIMAVERA 2024

VOLUMEN 5, NÚMERO 4

¡Ha llegado la primavera!

La primavera trae más sol, calor y abundancia de artículos procedentes de nuestras granjas en Washington.



Frutas y verduras favoritas de primavera

ABRIL

El espárrago es una de las primeras verduras de la primavera. Puede comer espárragos crudos, al vapor, hervidos, a la plancha, asados, o en guiso o ensalada.

El Pac Choi/Bok Choy tiene un sabor suave y es bueno guisado o agregado a salteados y sopas.

Las cebolletas pertenecen a la familia de la cebolla, pero tienen un sabor más dulce y suave. Puede utilizar cebolletas en lugar de cebollas en cualquier receta.

Los champiñones colmenillas presentan un aspecto de panal. Son deliciosos desecados o salteados.

Algunos consideran que las ortigas constituyen una hierba mala, pero contienen muchos nutrientes. Para neutralizar el escozor provocado por las ortigas, debe cocinarlas o desecarlas. Las ortigas son deliciosas al vapor, salteadas o hechas en pesto.

Las cabezas de violín son las puntas enrolladas de un helecho avestruz. Este manjar exquisito tiene un sabor parecido a una mezcla de espárragos y espinacas. Pruébelas salteadas, asadas o en escabeche.

La chirivía es un tubérculo de la familia de la zanahoria. Tiene un sabor dulce y almendrado. Las chirivías son deliciosas asadas, salteadas o hervidas y hechas puré.



CONTINÚA EN LA PÁGINA 2

Días para celebrar

MARZO

- 1 Día del Amante de la Mantequilla de Maní
- 7 Día Nacional de los Cereales
- 10 Comienza el horario de verano
- 19 Día Nacional de la Agricultura
- 26 Día Nacional de la Espinaca

ABRIL

- 7 Día Mundial de la Salud
- 19 Día del Ajo

MAYO

- 13 Día Internacional del Humus
- 13 Día de la Tarta de Manzana
- 29 Día de la Salud y el Ejercicio para Mayores

MAYO

La rúcula es una planta de hoja verde que tiene un ligero sabor a pimienta y especias. Es deliciosa blanqueada o en ensaladas.

Los tallos florales del ajo son el botón floral de la planta del ajo, que se retira para favorecer el crecimiento del bulbo. Estos tallos florales tienen el mismo sabor que el ajo y se pueden sustituir en cualquier receta. Se ablandan y se vuelven más dulces cuando se cocinan. Pruébelos salteados, asados, en escabeche o agregados a las sopas.

La col rizada tiene hojas verdes o moradas. Puede usar col rizada en lugar de lechuga en las recetas o agregarla a batidos y salteados.



La lechuga viene en cientos de variedades con una amplia gama de formas y texturas. Cuanto más oscura sea la lechuga, más nutrientes contiene. Prepare una ensalada muy sabrosa mezclando distintas variedades de lechugas.

Frutas y verduras favoritas de primavera, continúa de la página 1

Los rábanos son tubérculos parecidos a la remolacha. Los rábanos tienen un sabor inconfundible y suelen comerse crudos, pero también son deliciosos salteados.

El ruibarbo es una verdura perenne ácida. Suele endulzarse con azúcar y utilizarse en postres.

Las arvejas dulces presentan una vaina gruesa y comestible que contiene semillas grandes y de sabor azucarado. Son riquísimas crudas o salteadas.

La espinaca es una verdura de hoja verde oscuro con un ligero sabor amargo. Esta verdura tan nutritiva puede agregarse a casi cualquier comida.

Las fresas son una de las primeras frutas que maduran en esta estación. Estas bayas dulces son deliciosas solas o se pueden agregar a una ensalada o a un postre.

La acelga pertenece a la familia de la remolacha y tiene tallos de hojas blancas, amarillas o rojas. Puede comer las hojas jóvenes de acelga crudas en ensalada o batido. Puede utilizar acelgas en lugar de espinacas en cualquier receta. ✂



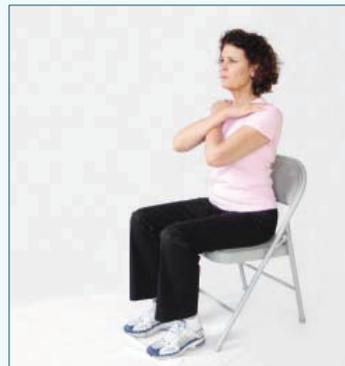
Ejercicios para mantenerse activo

Comience su sesión de ejercicios llevando a cabo cinco (5) respiraciones profundas inspirando por la nariz y exhalando por la boca. Es importante seguir respirando hondo durante toda la sesión de ejercicios.

Levántese y siéntese

Comience sentado con los brazos cruzados.

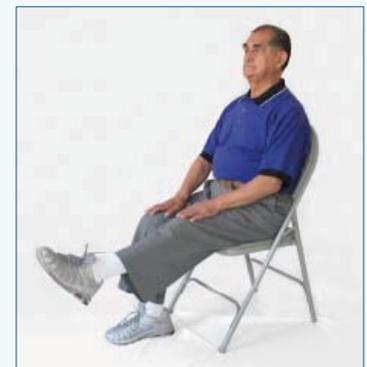
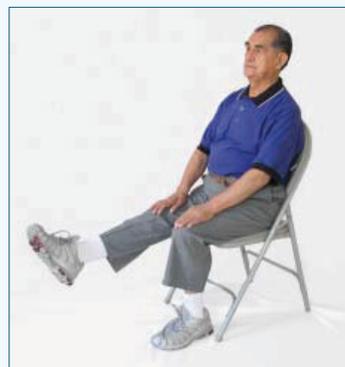
- Póngase de pie, intentando no utilizar los brazos.
- Siéntese, intentando no utilizar los brazos.
- Repita el ejercicio diez (10) veces.



Elevaciones de piernas

Comience sentado en una silla.

- Estire la pierna derecha.
- Levante la pierna tanto como le sea cómodo.
- Baje la pierna, manteniéndola extendida y elevada.
- Repita el ejercicio ocho (8) veces.
- Ahora realice el ejercicio con la pierna izquierda.



*** Para aumentar la dificultad, utilice tobilleras de 1 libra (500 gr).**

Recursos fiscales para personas con bajos ingresos

CRÉDITO TRIBUTARIO PARA FAMILIAS TRABAJADORAS

¿Cuál es la diferencia entre un reembolso del Crédito Tributario para Familias Trabajadoras y uno del IRS?

VS

Crédito Tributario para Familias Trabajadoras (WFTC)

El reembolso del WFTC viene del **Departamento de Ingresos del Estado de Washington (DOR)**.

Si se aprueba su reembolso del WFTC, recibirá un depósito o cheque por separado del DOR.

Un reembolso del impuesto estatal sobre las ventas que paga por vivir en Washington.

Usted envía una solicitud de WFTC y adjunta su formulario de declaración de impuestos federales completo (1040).

Las personas con ITIN son elegibles para un reembolso de WFTC.

Servicio de Impuestos Internos (IRS)

El reembolso del Crédito Tributario por Ingreso del Trabajo (EITC) proviene del **IRS**.

Si se aprueba su reembolso del EITC, recibirá un cheque o depósito por separado del IRS.

Un reembolso del impuesto sobre la renta que se paga en todo el país.

Usted envía su formulario de declaración de impuestos federales (1040).

Las personas con ITIN no son elegibles para un reembolso del EITC.

¡La personas que califican para WFTC podrían recibir dinero extra además de lo que puedan recibir del IRS!

Department of
Revenue
Washington State

¿Ha presentado ya su declaración de impuestos de 2023?

No deseará perder la oportunidad de obtener más con el Crédito Fiscal para Familias Trabajadoras (Working Families Tax Credit).

Las personas elegibles pueden recibir hasta \$1255. ¡No se pierda esa oportunidad!

Consulte wftc.wa.gov para saber más y determinar si cumple los requisitos para el crédito. 🍃

CRÉDITO TRIBUTARIO PARA FAMILIAS TRABAJADORAS

Formas de aplicar para el Crédito Tributario para Familias Trabajadoras (WFTC)



MyDOR

- Cómodo y gratis. ¡Aplique por su cuenta!
- Disponible en inglés y español.



Solicitud en papel

- Disponible en 13 idiomas.
- Descárguela del sitio web o recójala en una oficina del DOR.



Solicitud electrónica (MeF)

- Con su preparador de impuestos (pueden cobrar una tarifa).
- En un sitio VITA o AARP (gratis).

Reciba ayuda

De nuestras organizaciones asociadas en su comunidad:
wftc.wa.gov/es/communitypartners

Del personal del DOR en una oficina local. Vea cuándo está abierta su oficina local: dor.wa.gov/contact/local-offices

Department of
Revenue
Washington State

La encuesta para los participantes del Programa Suplementario de Productos Básicos (CSFP) se llevará a cabo en el mes de abril

¿Le ha gustado este boletín? ¿Hay algo más que desee ver o conocer? ¿Tiene alguna sugerencia para mejorar la caja que recibe del CSFP?

En el mes de abril, la caja que recibirá del Programa Suplementario de Productos Básicos (Commodity Supplemental Food Program, CSFP) incluirá una breve encuesta. La encuesta le brinda la oportunidad de expresar su opinión sobre los servicios que recibe a través del programa, incluido este boletín. Sus respuestas son anónimas y se mantendrán confidenciales.

Si prefiere recibir esta encuesta en línea, diríjase a <https://forms.office.com/g/W2EGMQvLFz> o utilice el lector de códigos QR de su teléfono inteligente o tableta para escanear el código. La encuesta estará disponible en línea del 1.º de abril al 31 de mayo.

Nos encantará recibir sus opiniones.



Pastel de pastor

Ingredientes:

8 porciones

- 1 lata (24 oz) (680 gr) de ternera con jugos naturales*
- 2 cdas. de harina
- 1 taza de maíz enlatado, sin sal agregada*
- 1 taza de judías verdes enlatadas, bajas en sodio*
- 1 taza de zanahorias enlatadas, bajas en sodio*
- 1 taza de caldo de ternera o pollo bajo en sodio
- 2 tazas de agua
- ½ taza de leche UHT 1 % baja en grasa*
- 2 ¼ taza de puré de papas instantáneo*
- 3 cdas. de mantequilla o margarina
- ½ cda. de sal
- Opcional: ½ taza de queso rallado*

Pasos:

1. Precaliente el horno a 375 °F (190 °C).
2. Escurra la carne enlatada y dórela en una sartén a fuego medio-alto.
3. Incorpore la harina y cocine durante 1 minuto, removiendo constantemente.
4. Agregue las verduras enlatadas escurridas y el caldo, y deje que hiervan lentamente.
5. Prepare el puré de papas calentando la mantequilla (o margarina), el agua y la sal en una cacerola mediana hasta que hierva. Retire del fuego y agregue la leche. Con un tenedor, remueva los copos de papa hasta que estén blandos y húmedos.
6. Vierta la mezcla de verduras y carne en una fuente de horno cuadrada de 8 pulgadas (20 cm).
7. Esparza las papas sobre la mezcla. Hornee durante 25 minutos.
8. Opcional: Espolvoree la parte superior de la tarta con queso.

*Los artículos suelen encontrarse en una caja del Programa Suplementario de Productos Básicos (CSFP).

Receta de la temporada

Información nutricional

Porciones por receta: 8

Cantidad por porción	332
calorías	
Grasas totales	16,7 g
Colesterol	77,3 mg
Sodio	581,2 mg
Carbohidratos	23,2 g
Fibra dietética	2,8 g
Proteína	20,4 g

Nota: Esta receta se ha adaptado de MyPlate Kitchen del United States Department of Agriculture (USDA).

¿Busca más recetas estupendas para probar? MyPlate Kitchen del USDA ofrece cientos de recetas saludables y económicas en myplate.gov/myplate-kitchen.