Un boletín trimestral de la Food Assistance (Ayuda Alimentaria) del Washington State Department of Agriculture (Departamento de Agricultura del estado de Washington)

BOLETÍN DE NUTRICIÓN DEL ADULTO MAYOR

Información nutricional, recetas y recursos para adultos mayores

Washington State Department of Agriculture

OTOÑO 2020
VOLUMEN 2, EDICIÓN 1

Adopte hábitos saludables

Esta edición incluye consejos para mantener su cuerpo y su mente saludables durante la pandemia de la COVID-19.

Compras en línea con SNAP

En respuesta a la pandemia de la COVID-19, el US Department of Agriculture (USDA, Departamento de Agricultura de los EE.UU.) facilitó la posibilidad de que los beneficiarios del Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, Programa de Ayuda Nutricional Suplementaria) en Washington puedan obtener los comestibles sin necesidad de dirigirse a la tienda de comestibles. Si es titular de una tarjeta SNAP, ahora puede usar sus beneficios de asistencia nutricional para pedir los comestibles en línea a través de Amazon y Walmart, y recibirlos directamente en la puerta de su hogar. Walmart también permite que los clientes con las tarjetas Electronic Benefit Transfer (EBT, Transferencia Electrónica de Beneficios) del SNAP utilicen sus beneficios para realizar pedidos anticipados y poder retirarlos por la tienda local.

Washington Connection

¿Necesita ayuda pero no sabe si reúne los requisitos para obtenerla? Washington Connection ofrece una manera rápida y fácil de solicitar una variedad de servicios como alimentos, dinero en efectivo, cuidado infantil, cuidado a largo plazo y programas de ahorro de Medicare. Las personas que tengan 65 años o más, que sean ciegas o discapacitadas también pueden solicitar asistencia médica. Visite washingtonconnection.org y haga clic en “Ver si puedo calificar” para comenzar.

¡Días de celebración!

Septiembre

- 4 – Día Nacional del Banco de Alimentos
- 13 – Día Nacional de los Abuelos
- 30 – Día Nacional de la Salud y el Ejercicio Físico para la Mujer
- 27 – 3 oct. – Semana Nacional del Envejecimiento Activo

Octubre

- 12 – Día Nacional del Agricultor
- 24 – Día Nacional de la Alimentación

Noviembre

- 14 – Día Nacional de Concientización sobre el Estrés
- 17 – Día de Salir a Caminar

Este material fue financiado por el SNAP del USDA. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Frutas y verduras favoritas del otoño

Aunque el verano ha llegado a su fin, nuestros agricultores aún nos ofrecen productos frescos. Desde calabazas y zanahorias hasta manzanas y peras, la cosecha de otoño trae una variedad de productos saludables y deliciosos. Consulte a continuación algunas sugerencias de productos de otoño y cómo estos nutren su cuerpo:

FRUTAS

Manzanas: las manzanas están llenas de antioxidantes como la quercetina, que pueden ayudar a prevenir enfermedades crónicas, inhibir la aparición de cáncer y retrasar el envejecimiento. Son ricas en fibra dietética soluble como la pectina que puede fortalecer su sistema inmunológico.

Peras: las peras son ricas en fibra soluble, lo que ayuda a reducir el colesterol "malo" o lipoproteínas de baja densidad (Low Density Lipoprotein, LDL). Son una excelente fuente de fibra dietética y una buena fuente de vitamina C.

TUBÉRCULOS

Remolachas: tanto las raíces como las hojas de las remolachas son comestibles. Las remolachas son una excelente fuente de vitaminas K, C, B2, así como de ácido fólico y manganeso. Las remolachas también contienen betaína, que se ha demostrado que ayuda a prevenir enfermedades cardíacas y hepáticas, y nitrato, que puede aumentar el flujo sanguíneo al cerebro y potencialmente reducir el riesgo de demencia.

Colinabos: Los colinabos son una excelente fuente de potasio que ayuda a fortalecer los huesos, ayuda a la producción de energía y mejora la salud del corazón y a un metabolismo saludable. Los colinabos también contienen vitamina C y son ricos en fibra. Los colinabos contienen fitoquímicos que eliminan los carcinógenos del cuerpo y ayudan al hígado a procesar las toxinas.

Nabos: tanto las raíces como las hojas de los nabos son comestibles. Los nabos son una buena fuente de calcio, potasio y ácido fólico, así como las vitaminas C y A. Los nabos también contienen fitoquímicos que pueden proteger contra el cáncer.

Zanahorias: las zanahorias son una excelente fuente de fibra, vitaminas A, C y D.

Chirivías: las chirivías son ricas en vitaminas C y K, así como en potasio, magnesio, ácido fólico y son una buena fuente de fibra.

BRASSICAS

Repollo: El repollo es una buena fuente de fibra dietética repleta de vitaminas A, C, K y ácido fólico. El repollo es rico en glucosinolatos que combaten el cáncer, quercetina, un antioxidante que es un antihistamínico natural, y es rico en fitoquímicos, que ayudan a estimular el sistema inmunológico y a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer.

Coles de Bruselas: las coles de Bruselas son una buena fuente de fibra dietética, vitaminas A, B y C, así como niacina, ácido fólico, hierro y calcio. Las coles de Bruselas también son ricas en proteínas.

Coliflor: la coliflor es una rica fuente de vitamina C, así como una buena fuente de potasio y ácido fólico.

Brócoli: el brócoli es una excelente fuente de vitaminas C y A, así como de calcio.

VERDURAS DE HOJA VERDE

Col rizada: la col rizada contiene vitaminas A, C y K, calcio, potasio, hierro y es una buena fuente de fibra.

Acelgas: las acelgas son ricas en proteínas, fibra y minerales, incluidos potasio, magnesio, hierro y vitaminas A, K y C.

FAMILIA DE LAS CALABAZAS

Calabaza de invierno: las muchas variedades de calabaza de invierno incluyen bellota, hubbard, cabello de ángel, moscada y delicata. Son ricas en fibra y son una excelente fuente de vitaminas A, C, B6, así como de potasio, magnesio, tiamina y hierro.

Calabazas: las calabazas son una buena fuente de vitaminas C y A. Contienen alfa y betacaroteno, que promueven una visión saludable y el crecimiento celular. Las semillas de calabaza son una buena fuente de ácido alfa-linolénico, un ácido graso omega-3 que puede ayudar a las personas con enfermedades cardíacas, presión arterial alta o colesterol alto.

¿Qué contiene su plato de alimentos básicos del USDA?

Muchos de los alimentos que se encuentran en la caja del Commodity Supplemental Food Program, CSFP (Programa Suplementario de Productos Básicos) vienen enlatados para facilitar la alimentación saludable. Los estudios muestran que las personas que consumen seis o más alimentos enlatados por semana tienen más probabilidades de tener dietas más altas en 17 nutrientes esenciales [1]. Las frutas y verduras enlatadas son tan nutritivas como los productos frescos y congelados y, en algunos casos, incluso mejores[2]. Consulte "MyPlate" del CSFP a continuación para saber cómo los artículos encontrados en una caja del CSFP pueden encajar en su plan de comidas.

FRUTAS

Las frutas enlatadas son un delicioso postre o refrigerio que se sirve directamente de la lata. Debido a que la fruta se procesa inmediatamente después de la cosecha, puede ser tan nutritiva como los productos frescos que se han almacenado durante un tiempo prolongado. Beber jugo 100% natural puede ayudarlo a alcanzar sus objetivos diarios de consumo de frutas y verduras.

VEGETALES

Las verduras enlatadas se pueden usar en una variedad de platos fuertes, sopas y ensaladas. Al vaciar el líquido de las verduras enlatadas puede reducir el sodio en un 36 por ciento. Al vaciar el líquido y enjuagar las verduras, puede reducir el sodio en un 41%[3].

PROTEÍNAS

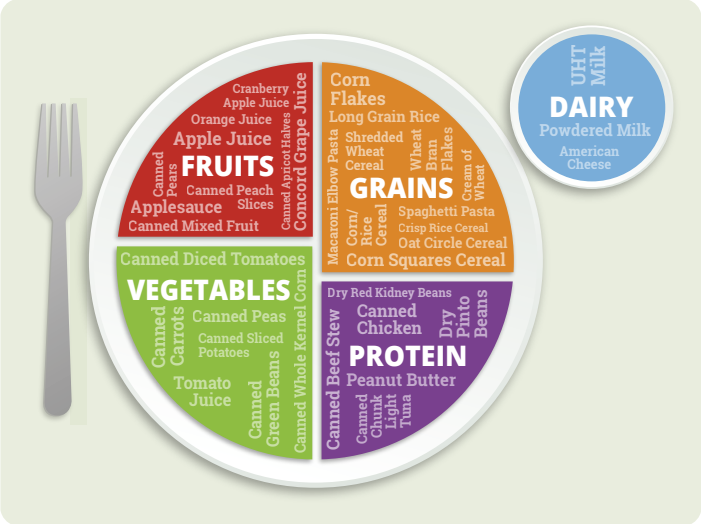
La proteína es esencial para construir y mantener los músculos y tejidos del cuerpo. Las proteínas enlatadas que se encuentran en una caja del CSFP como el pollo, el atún y el salmón, están completamente cocidas y son seguras para comer directamente de la lata. Los ácidos grasos del omega-3 que se encuentran en el atún y el salmón enlatados son excelentes para el corazón y bajos en grasas saturadas.

GRANOS

Los granos enteros ayudan a regular el azúcar en la sangre, así como a disminuir la presión arterial, el colesterol y el riesgo de enfermedades del corazón. Se recomienda que la mitad de los granos que consuma sean granos enteros. Los cereales secos no son solo para el desayuno de la mañana. También se pueden agregar a las cazuelas o triturarse y usarse en recetas en lugar de las migas de pan. A la pasta integral cocida, agregue verduras, queso, aceite y ajo o una salsa de su elección para una preparación sencilla.

LÁCTEOS

El calcio que se encuentra en los productos lácteos puede ayudar a aumentar la densidad ósea, especialmente para las personas con osteoporosis.



La leche del 1% procesada a temperatura ultra alta (Ultra-high temperature, UHT), no necesita refrigeración sino hasta después de abrir el recipiente. La leche UHT se puede usar en cualquier receta que requiera leche fresca, como sopas, salsas, guisos y postres. Comer queso es una excelente manera de agregar proteínas, vitamina B y calcio a su dieta.

ACEITES SALUDABLES

Si bien no es uno de los cinco grupos de alimentos, los aceites saludables proporcionan a su cuerpo nutrientes esenciales. Los aceites como el de oliva, canola, cártamo y girasol proporcionan ácidos grasos esenciales y vitaminas liposolubles. Sin embargo, no todos los aceites son producidos de la misma manera. Es importante evitar los aceites hidrogenados o parcialmente hidrogenados, también conocidos como grasas trans, ya que pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y obesidad.

LÍQUIDOS

¿Sabía que a medida que envejecemos perdemos la sensación de sed? Si bien la leche baja en grasa o sin grasa y el jugo 100% natural pueden ayudarlo a mantenerse hidratado, también es importante beber agua. Debe evitar consumir bebidas que tengan azúcar o sal añadida.

[1] Perfil de impacto National Purchase Diary (alimentario del Grupo NPD), análisis de la salubridad de las dietas de los usuarios de alimentos enlatados, Instituto de fabricantes de latas, enero de 2014.
[2] Miller S y Knudson B. "Comparación de nutrición y costos de frutas y verduras enlatadas, congeladas y frescas seleccionadas". Michigan State University. Marzo de 2012.
[3] Shadix, K. Reducing Sodium in Canned Beans—Easier Than 1-2-3. Today's Dietitian, Vol. 12, No. 1, p. 62. Informe sobre los hallazgos de Joshua Jones y John Mount, University of Tennessee.

Manténgase a salvo durante la pandemia de la COVID-19

A medida que se abren comunidades en todo el estado de Washington, es posible que considere reanudar algunas de sus actividades, hacer mandados y asistir a eventos y reuniones. Los adultos mayores presentan un mayor riesgo de contraer enfermedades graves por la COVID-19 y deben continuar tomando medidas para protegerse. La mejor manera de protegerse y ayudar a reducir la propagación del virus que causa la COVID-19 es la siguiente:

- Limite sus interacciones con otras personas tanto como sea posible y evite el contacto cercano.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Limpie y desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia.
- Cúbrase la boca y la nariz con una mascarilla cuando se encuentre en público.
- Utilice un desinfectante para manos que contenga al menos un 60 % de alcohol cuando no pueda lavarse las manos.

Hágale frente al estrés relacionado con la COVID-19

La pandemia de la COVID-19 ha producido cambios en la vida de todos. Si bien el distanciamiento físico es necesario para reducir la propagación de la COVID-19, esta medida puede hacer que las personas se sientan aisladas y solas, y puede aumentar el estrés y la ansiedad. Además, el riesgo de contraer el virus puede provocar sentimientos de miedo y ansiedad. Si se siente ansioso, triste, asustado o enojado, no se encuentra solo. Está bien buscar y pedir ayuda. Si bien experimentar estos sentimientos es normal, encontrar maneras de enfrentar el estrés de forma saludable lo fortalecerá.

Algunas estrategias de afrontamiento que puede implementar:

- Conéctese con familiares y amigos para compartir sus preocupaciones y la manera en que se siente.
- Respire profundamente, elongue o medite.
- Consuma comidas saludables y bien equilibradas.
- Haga ejercicio de forma regular.
- Duerma lo suficiente.
- Tómese un descanso y evite mirar, leer o escuchar noticias sobre la pandemia.

Si experimenta un exceso de estrés debido a la COVID-19 y necesita hablar con alguien, las siguientes organizaciones están disponibles para ayudarlo:

- Washington Listens (Washington escucha) (833) 681-0211
- Crisis Connections (Conexión en tiempo de crisis) (866) 427-4747
- Disaster Distress Helpline (Línea de ayuda para casos de desastre) (800) 985-5990
- Suicide Prevention Line (Línea de ayuda para la prevención del suicidio) (800) 273-8255

Receta de temporada

Croquetas de salmón con salsa de eneldo y limón

Cantidad de porciones: 4

Ingredientes:

Salsa de eneldo y limón:
- 1 taza de mayonesa
- Jugo y ralladura de 1 limón
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de eneldo fresco (o 1 cucharada de eneldo deshidratado)

Croquetas de salmón:
- 1 lata (14.5 oz) de salmón rosado
- 1 taza de pan rallado
- 1/4 taza de cebollas picadas (se recomiendan 3 tallos de cebolletas)
- 1/4 taza de mayonesa
- 1/2 cucharadita de condimento Old Bay

Preparación:

1. En un recipiente mediano, mezclar el salmón, las cebollas, ½ taza de pan rallado, la mayonesa y el condimento Old Bay. Integrar bien los ingredientes.
2. Dividir la mezcla en cuatro porciones iguales. Formar medallones redondos. Cubrir el exterior de los medallones con el resto del pan rallado.
3. En una sartén grande a fuego medio, agregar 2 cucharadas de aceite. Mientras se calienta la sartén, en un recipiente pequeño mezclar la mayonesa, el jugo de limón, la ralladura de limón, la sal, la pimienta y el eneldo. Mezclar bien y reservar la salsa.
4. Colocar los medallones en la sartén y cocinarlos hasta que se doren de ambos lados, aproximadamente entre 3 y 5 minutos por cada lado.
5. Cubrir con la salsa de eneldo y limón, y servir.

Nota del chef: Sirva sobre una base de vegetales mixtos con un gajo adicional de limón para lograr un plato más completo.

Información nutricional

Tamaño de la porción	**1 porción**
Cantidad por porción	
Calorías	**471**
	Valores diarios (%)*
Grasas totales 25.8 g	**40 %**
Grasas saturadas 3.2 g	**16 %**
Grasas poliinsaturadas 11.3 g	
Grasas monoinsaturadas 6.3 g	
Colesterol 48 mg	**16 %**
Sodio 1056 mg	**44 %**
Carbohidratos totales 33.9 g	**11 %**
Fibra alimentaria 2.5 g	**10 %**
Azúcares 5.3 g	
Proteínas 25.1 g	
Calcio 280 mg	28 %
Hierro 12.4 mg	69 %
Potasio 67 mg	2 %
Vitamina A 850 UI	17 %
Vitamina C 36 mg	60 %

* El porcentaje del valor diario (VD) indica el valor que un nutriente en una porción del alimento aporta a la dieta diaria. Para un asesoramiento nutricional general, se utilizan 2,000 calorías diarias.

CORRECCIÓN: En la edición de verano de este boletín, publicamos incorrectamente el número de la línea directa para denunciar el abuso a los adultos mayores. El número correcto es: 1-866-363-4276.

Washington State Department of Agriculture

Food Assistance
Teléfono: (360) 725-5640
Correo electrónico: foodassistance@agr.wa.gov

En Internet:
agr.wa.gov/services/food-access

AGR PUB 609-770 (R/8/20) ¿Necesita esta publicación en otro formato? Póngase en contacto con el WSDA llamando al (360) 902-1976 o a la línea de retransmisión (TTY) (800) 833-6388.