

# BOLETÍN DE NUTRICIÓN PARA ADULTOS MAYORES

Información nutricional, recetas y recursos para adultos mayores



Washington  
State Department of  
Agriculture

**OTOÑO 2022**

VOLUMEN 4, NÚMERO 2

**¡Feliz otoño!**

Disfrute de un paseo acompañado del aire fresco del otoño. Por su propia seguridad y bienestar, recuerde también tomarse el tiempo necesario y planificar con antelación el próximo invierno.



## Haga que su plato sea tan diverso como las granjas de Washington

Washington es un estado afortunado. La habilidad de nuestros agricultores y ganaderos combinada con la abundancia de nuestros recursos naturales hace que las cosechas de Washington sean abundantes y diversas. El otoño es una de las mejores épocas del año para experimentar esta riqueza de primera mano, ya que puede llenar su plato con diversas opciones de frutas, verduras, cereales, productos lácteos y proteínas; además, todos estos alimentos están cultivados localmente.

El otoño en Washington es una época en la que seguir las recomendaciones de MyPlate del USDA se vuelve un poco más fácil porque hay una amplia variedad de productos, carnes, frijoles y cereales disponibles de los agricultores locales. De hecho, los cinco principales productos agrícolas de Washington (manzanas, leche, trigo, papas y carne vacuna) representan los cinco grupos de alimentos (frutas, lácteos, cereales integrales, verduras y proteínas). Las Pautas Alimentarias para Estadounidenses y MyPlate recomiendan comer de 2 a 3 ½ tazas de verduras por día, más 1 ½ - 2 tazas de fruta

**CONTINÚA EN LA PÁGINA 2**

## Días para celebrar

### Septiembre

Septiembre es el Mes Nacional de los Cereales Integrales

- 4 Día Nacional de la Mezcla de Especies
- 18 Día Nacional de Concientización sobre los Adultos Mayores

### Octubre

- 6 Día Nacional de los Fideos
- 12 Día Nacional del Agricultor
- 26 Día Nacional de la Calabaza

### NOVIEMBRE

- 17 Día Nacional de la Caminata
- 23 Día Nacional del Arándano

## Haga que su plato sea diverso, continuación de la página 1

para adultos de 60 años o más. MyPlate también recomienda variar los tipos de frutas, verduras y proteínas que consume<sup>1</sup>.

En otras palabras, intente que su plato refleje la diversidad de las granjas y ranchos de Washington. Esto es especialmente importante para los adultos mayores, que necesitan menos calorías, pero la misma cantidad de nutrientes<sup>1</sup>.

En esta época del año, hay algo para que todos disfruten y siempre algo nuevo para probar. Consulte la tabla de productos de temporada de otoño en la última página de este boletín para ver si su fruta o verdura favorita está en temporada este otoño<sup>2,3</sup>.

Los beneficiarios de la Electronic Benefit Transfer (EBT, Transferencia Electrónica de Beneficios) del SNAP pueden usar los programas SNAP Match del Department of Health en mercados de agricultores y supermercados seleccionados, a fin de aumentar su presupuesto mensual para frutas y verduras frescas. Obtenga más información en [doh.wa.gov/SNAPMatchPrograms](http://doh.wa.gov/SNAPMatchPrograms). Los adultos mayores de bajos ingresos también pueden comunicarse con su Agencia Local para Adultos Mayores, a fin de obtener información sobre el Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores para Adultos Mayores (Senior Farmers' Market Nutrition Program, Senior FMNP). 🌿



## Washington 2-1-1: Conéctese con lo que necesita

Si usted o alguien que conoce necesita asistencia o apoyo adicional, ¡el primer paso es conectarse! Washington 2-1-1 es un servicio comunitario gratuito y confidencial. Es una conexión integral con los servicios y proveedores locales que alguien podría necesitar, como asistencia de servicios públicos, alimentos, vivienda, atención médica, atención dental, intervención en casos de crisis y mucho más. Washington 2-1-1 siempre está listo para ayudar las 24 horas del día, los siete días de la semana. Simplemente marque 2-1-1 en un teléfono para conectarse o visite [wa211.org](http://wa211.org). Si se encuentra fuera del estado de Washington o tiene problemas para conectarse, llame al 1-877-211-9274.

### Cómo funciona el 2-1-1

Marcar 2-1-1 en el estado de Washington lo conecta con un especialista en información y referencias altamente capacitado. Esta persona evaluará sus necesidades y le proporcionará una lista de referencias, según los recursos disponibles en su comunidad. Por lo general, las referencias se brindan por teléfono, pero también se pueden enviar por correo electrónico o por un mensaje de texto a un teléfono móvil. Washington 2-1-1 tiene una base de datos de más de 27,000 recursos y servicios para ayudarle a encontrar lo que necesita. Los operadores incluso pueden transferirlo a especialistas en crisis o al 9-1-1 en caso de emergencia. Se encuentra disponible un teletipo (TTY) para personas sordas y con dificultades auditivas, así como también servicios de interpretación en más de 140 idiomas. Cuando accede al 2-1-1 en línea, puede buscar servicios por ubicación, tipo de servicio, término del servicio o nombre de la agencia para encontrar lo que necesita.



### 2-1-1 hace que Washington sea un lugar más amable

El servicio 2-1-1 no solo ayuda a los habitantes de Washington que se encuentran en momentos difíciles, sino que ayuda a Washington a convertirse en un estado más amable, al comprender a las comunidades y sus necesidades de manera integral. Todas las llamadas al 2-1-1 son confidenciales, pero rastrean la ubicación de la persona que llama y los tipos de servicios sobre los que se pregunta. Esta información se pone a disposición del público y los funcionarios estatales en tiempo real, a través de un formato simple llamado 2-1-1 Counts (disponible en [wa211.org/community-data/](http://wa211.org/community-data/)). Estas herramientas ayudan a los legisladores, defensores y otras personas a identificar las diferentes ubicaciones y comunidades donde faltan servicios y recursos. En otras palabras, cuando se conecta para ayudar a través de Washington 2-1-1, ayuda a Washington a convertirse en un estado más amable para todos. 🌿

<sup>1</sup> USDA. Explore los grupos de alimentos de MyPlate. [www.myplate.gov/](http://www.myplate.gov/)

<sup>2</sup> WSDA. (2014). Tablas de productos agrícolas de temporada cultivados en Washington: frutas y hierbas (AGR PUB 607-339). [cms.agr.wa.gov/WSDAKentico/farm-to-school/pdf/607-339\\_SeasonalityChart\\_NutrStd2012\\_FrtHrb\\_Revised-July2014.pdf](http://cms.agr.wa.gov/WSDAKentico/farm-to-school/pdf/607-339_SeasonalityChart_NutrStd2012_FrtHrb_Revised-July2014.pdf)

<sup>3</sup> WSDA. (2014). Tablas de productos agrícolas de temporada cultivados en Washington: verduras y legumbres (CPPW 2010-12). [cms.agr.wa.gov/WSDAKentico/imported/SeasonalityChartHUSCVegetablefinal.pdf?SeasonalityChartHUSCVegetablefinal.pdf](http://cms.agr.wa.gov/WSDAKentico/imported/SeasonalityChartHUSCVegetablefinal.pdf?SeasonalityChartHUSCVegetablefinal.pdf)

# Actividades para adultos mayores con diabetes

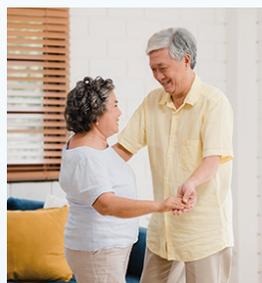
Como adulto mayor, hacer ejercicio frecuentemente es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud. El Center for Disease Control (CDC) recomienda que los adultos mayores realicen, al menos, 150 minutos a la semana de actividad moderadamente intensa o 75 minutos a la semana de actividad muy intensa<sup>4</sup>. Combine esto con dos días a la semana de actividades de fortalecimiento y tres días a la semana de actividades de equilibrio, como pararse sobre un pie<sup>4</sup>.

Para los adultos mayores que tienen diabetes, el ejercicio frecuente puede ayudarles a controlar los niveles de azúcar en la sangre y a controlar su salud<sup>5</sup>. Estar físicamente activo lo ayuda a mantener la presión arterial, reducir el colesterol LDL (low-density lipoprotein) (“malo”) y mejorar la cognición<sup>5</sup>. Asegúrese de consultar con su proveedor médico antes de comenzar cualquier rutina nueva de ejercicios. Según el National Council on Aging, estas son algunas de las mejores maneras para que los adultos mayores con diabetes se mantengan activos<sup>5</sup>.



## CAMINAR

*Una actividad básica, simple y eficaz que se puede hacer en casi cualquier lugar. Haga que su tiempo de ejercicio cumpla una doble función, invitando a un amigo o conociendo un nuevo lugar para hacer turismo.*



## BAILAR

*Seguir una coreografía no solo estimula el cerebro, sino que también le brinda la oportunidad de mover el cuerpo. Para aquellos que tienen una movilidad limitada, bailar sentado sobre una silla es una alternativa más segura e igualmente agradable.*



## YOGA

*La antigua práctica del yoga se puede adaptar a todos los grupos y niveles de condición física. Promueve la conexión entre la mente y el cuerpo, y mejora la fuerza, el equilibrio y la flexibilidad. Hacer yoga mientras está sentado en una silla es una opción práctica y accesible para aquellos que tienen problemas de movilidad.*



## TAICHÍ

*Esta antigua forma de ejercicio presenta movimientos seguros, suaves y efectivos que pueden mejorar su equilibrio, fuerza, flexibilidad y estado de ánimo. Hágalo individualmente o acompañado de amigos. El taichí está especialmente recomendado para personas con artritis.*



## ENTRENAMIENTO CON PESAS/BANDAS DE RESISTENCIA

*Desarrollar masa muscular magra es fundamental para los adultos mayores y las personas con diabetes. Ganar masa muscular facilita la estabilización de los niveles de glucosa en sangre. Las pesas pequeñas y las bandas de resistencia son opciones más seguras que las pesas grandes y pesadas.*



## JARDINERÍA

*Las tareas básicas al aire libre, tales como cortar el césped, podar, desmalezar y plantar, brindan una buena dosis de ejercicio. Un bocanada de aire fresco y una liviana lista de tareas son beneficios adicionales. Cuando trabaje al aire libre, asegúrese de usar protección solar, tome muchos descansos y manténgase hidratado.*

<sup>4</sup> Centers for Disease Control and Prevention. (2022). ¿Cuánto ejercicio necesitan hacer los adultos mayores? [cdc.gov/physicalactivity/basics/older\\_adults/index.htm](https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/older_adults/index.htm)

<sup>5</sup> National Council on Aging. (12 de mayo de 2022). Las mejores 6 actividades para adultos mayores con diabetes. [ncoa.org/article/the-6-best-activities-for-older-adults-with-diabetes](https://www.ncoa.org/article/the-6-best-activities-for-older-adults-with-diabetes)

# Disponibilidad en temporada en Washington: Otoño (desde septiembre a noviembre)

Verduras verdes	Verduras rojas y anaranjadas	Otras verduras	Frutas
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Brócoli</li> <li>▶ Hojas y verduras exóticas (<i>amaranto, verdolaga, crisantemo, canónigo, etc.</i>)</li> <li>▶ Hojas de remolacha</li> <li>▶ Col china</li> <li>▶ Kale</li> <li>▶ Mostaza y verduras estofadas</li> <li>▶ Espinaca</li> <li>▶ Acelga suiza y arco iris</li> <li>▶ Lechuga romana y criolla</li> <li>▶ Rúcula</li> <li>▶ Hierbas de hoja (<i>ej. albahaca, perejil</i>)</li> <li>▶ Coles de bruselas</li> <li>▶ Hojas de escarola y achicoria</li> <li>▶ Rapini, brócoli Rabe</li> <li>▶ Mezcla de ensalada y mézclum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Zapallo y calabaza de invierno (<i>bellota, nuez moscada, calabaza japonesa, calabaza Hubbard, calabaza Cushaw, etc.</i>)</li> <li>▶ Pimientos dulces y picantes (<i>a principios de otoño</i>)</li> <li>▶ Batatas</li> <li>▶ Tomates (<i>a principios de otoño</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Coliflor</li> <li>▶ Remolachas</li> <li>▶ Apio y tallo de apio</li> <li>▶ Lechuga iceberg</li> <li>▶ Cebollas, puerros y ajo</li> <li>▶ Calabaza y zucchini de verano (<i>a principios de otoño</i>)</li> <li>▶ Chauchas/judías verdes (<i>a principios de otoño</i>)</li> <li>▶ Repollo</li> <li>▶ Pepinos (<i>a principios de otoño</i>)</li> <li>▶ Pimientos verdes (<i>a principios de otoño</i>)</li> <li>▶ Tomates verdes (<i>a principios de otoño</i>)</li> <li>▶ Colinabo</li> <li>▶ Hinojo</li> <li>▶ Chirivía</li> <li>▶ Rábanos Daikon y de otoño</li> <li>▶ Rutabagas y nabos</li> <li>▶ Alcachofas</li> <li>▶ Berenjenas (<i>a principios de otoño</i>)</li> <li>▶ Champiñones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Manzanas</li> <li>▶ Peras asiáticas</li> <li>▶ Peras</li> <li>▶ Uvas</li> <li>▶ Kiwi</li> <li>▶ Arándanos</li> <li>▶ Higos</li> <li>▶ Membrillo</li> </ul>
	<b>Verduras con almidón</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Papas</li> <li>▶ Tupinambo/alcachofa de Jerusalén</li> <li>▶ Maíz (<i>a principios de otoño</i>)</li> <li>▶ Guisantes verdes</li> </ul>		<b>Semillas, frijoles y frutos secos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Nueces</li> <li>▶ Semillas de girasol</li> <li>▶ Avellanas</li> <li>▶ Lentejas</li> <li>▶ Frijoles secos</li> <li>▶ Garbanzos</li> <li>▶ Frijol de soya</li> </ul>

✂ Recorte esta sección y guárdela, para que pueda recordar qué productos cultivados en Washington están en temporada cada otoño.

## Receta de la temporada

### Un plato de papas asadas y manzanas con salchicha de pollo

#### Ingredientes:

- 3 batatas (o alrededor de 1 libra de su tipo favorito)
- 1 cucharada de aceite de canola
- 2 manzanas rojas (*Fuji, Pink Lady, Honeycrisp, etc.*)
- 1 cebolla amarilla

#### Indicaciones:

1. Precaliente el horno a 425°F.
2. Corte las papas en trozos, colóquelas en una fuente para hornear de 2 cuartos de galón.
3. Rocíe las papas con aceite de canola y revuelva para cubrir las.
4. Hornee las papas durante 15 minutos.
5. Mientras se hornean las papas, corte las manzanas y la cebolla en trozos, y corte las salchichas en rodajas de media pulgada.
6. Retire la fuente para hornear del horno y reduzca el fuego a 375°F. Agregue todos los ingredientes restantes a la fuente para hornear y revuelva.
7. Regrese la fuente al horno y espere de 25 a 30 minutos más, hasta que las manzanas y las papas estén tiernas.

Tiempo: 55 minutos; 4 porciones

- 4 salchichas precocidas de pollo y hierbas (12 oz.)
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- ½ cucharadita de mostaza molida
- 1 cucharada de miel

#### Información nutricional

Cantidad por porción	364
<b>Calorías</b>	
<b>Grasas totales</b>	<b>17 g</b>
Grasas saturadas	3 g
<b>Colesterol</b>	<b>120 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>588 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>39 g</b>
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	14 g
Azúcares añadidos incl.	4 g
<b>Proteínas</b>	<b>15 g</b>
Vitamina D	0 mcg
Calcio	50 mg
Hierro	2 mg
Potasio	804 mg

Encuentre cientos de recetas saludables y económicas en [myplate.gov/myplate-kitchen](http://myplate.gov/myplate-kitchen)

