

BOLETÍN DE NUTRICIÓN DEL ADULTO MAYOR

Información nutricional, recetas y recursos para adultos mayores



Washington
State Department of
Agriculture

VERANO DE 2022

VOLUMEN 4, EDICIÓN 1

**El sol del verano
está en todo su
esplendor.**

¿Qué le parece hacer un picnic en uno de nuestros grandes parques estatales? ¡No se olvide de la protección solar!



Frutas de hueso cultivadas en Washington

Washington es uno de los principales productores de frutas de hueso, como cerezas, albaricoques, ciruelas, melocotones y nectarinas. Dichas frutas reciben su nombre por sus carozos duros y similares a las piedras. Algunos carozos se separan fácilmente de la fruta (frutas fácil de deshuesar), mientras que otros están firmemente adheridos (frutas con carozo adherido). Si compra en un mercado de agricultores, puede preguntar en la huerta qué tipo cultivan.

Selección y almacenamiento

Busque frutas de hueso que no estén magulladas y que sean pesadas para su tamaño. Las frutas de hueso están maduras cuando la pulpa tiene una ligera elasticidad al tacto. Guarde las frutas sin madurar en bolsas de papel en la encimera. Guarde las frutas maduras en el refrigerador en un recipiente hermético como una bolsa de plástico.

CONTINÚA EN LA PÁGINA 2

Días de celebración

Junio

¡Junio es el mes nacional de las frutas y los vegetales frescos!

- 1 Día Mundial de la Leche
- 3 Día Nacional del Huevo

Julio

- 3 Día Nacional de Comer Frijoles
- 11 Día Nacional de la Cereza Rainier
- 24 Día Internacional del Autocuidado

Agosto

- 3 Día Nacional de Comer Nueces
- 7-13 Semana Nacional del Mercado de Agricultores
- 21 Día Nacional de la Tercera Edad
- 31 Día Nacional de Comer al Aire Libre

Aprovisionamiento

Las frutas de hueso cultivadas en Washington están disponibles de junio a septiembre. Las frutas de hueso cortadas en rodajas (o las cerezas enteras deshuesadas) se pueden congelar para utilizarlas más adelante; mezcle las rodajas en jugo de limón antes de congelarlas para evitar que se pongan marrones.

Extienda su presupuesto

¿Es beneficiario de EBT del SNAP? Agregue frutas y vegetales frescos a su presupuesto mensual con uno de los Match Programs (Programas de Equiparación) del Department of Health (DOH, Departamento de Salud). Obtenga más información en doh.wa.gov/SNAPMatchPrograms.

Los adultos mayores de bajos ingresos pueden comunicarse con su Area Agency on Aging (Agencia Local para la Tercera Edad) para obtener información sobre el Senior Farmers Market Nutrition Program (Senior FMNP, Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores para Adultos Mayores).



Frutas de hueso en la alimentación¹

Las pautas alimenticias para adultos mayores de 60 años de los Estados Unidos recomiendan comer de 1 ½ a 2 tazas de fruta al día². La mayoría de las frutas son naturalmente bajas en grasas, sodio y calorías, y no contienen colesterol. Las frutas de hueso son fuentes de nutrientes esenciales que muchos adultos mayores no obtienen lo suficiente, incluido el potasio, la vitamina C y la fibra dietética. El potasio ayuda a mantener una presión arterial saludable. La fibra dietética en las frutas de hueso ayuda a reducir el colesterol en la sangre, favorece la salud intestinal y puede reducir el riesgo de cardiopatías. La vitamina C ayuda al cuerpo a absorber el hierro y es importante para el crecimiento y la reparación de todos los tejidos del cuerpo, incluidos los dientes y las encías. Consulte el cuadro a continuación para conocer cómo la fruta de hueso puede contribuir a una dieta saludable en general³.

Una sola porción (1 taza) equivale a:



	Cerezas	Albaricoques	Melocotones	Ciruelas	Nectarinas
Cantidad	1 taza de fruta deshuesada	3 medianas o 2 grandes	1 fruta mediana	3 medianas o 2 grandes	1 fruta mediana
Calorías	97	74	71	76	63
Azúcares (g)	20	14	13	16	11
Fibra (% VD *)	13 %	12 %	9 %	9 %	10 %
Potasio (% VD)	11 %	13 %	6 %	9 %	10 %
Vitamina A (% VD)	<1 %	19 %	5 %	4 %	3 %
Vitamina C (% VD)	13 %	19 %	8 %	19 %	9 %
Hierro (% VD)	7 %	8 %	7 %	4 %	5 %
Magnesio (% VD)	5 %	4 %	3 %	3 %	3 %
Calcio (% VD)	2 %	2 %	1 %	1 %	1 %
Ácido fólico (% VD)	2 %	4 %	2 %	2 %	2 %

* Porcentaje del valor diario recomendado para adultos mayores de 51 años, promediado entre hombres y mujeres²

¹ www.myplate.gov/eat-healthy/fruits

² USDA (2020). Pautas alimenticias para estadounidenses 2020-2025 (novena edición). dietaryguidelines.gov

³ USDA Agricultural Research Service (Servicio de Investigación Agrícola del USDA). (2019). Central de datos de alimentos [Base de datos]. fdc.nal.usd.gov

Necesidades únicas de los adultos mayores⁴

A lo largo de la vida, los hábitos y las necesidades alimenticias cambian. Los adultos de 60 años o más pueden hacer cambios simples para satisfacer sus necesidades de nutrientes, mantener un peso corporal saludable y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

- Disfrute de una variedad de alimentos de cada grupo para ayudar a reducir el riesgo de presión arterial alta, diabetes, hipertensión y cardiopatías. Asegúrese de elegir alimentos con poca o ninguna azúcar añadida, grasas saturadas o sodio.
- Mantenga la masa muscular consumiendo suficientes proteínas. Intente agregar mariscos, productos lácteos o alternativas de soya fortificada, junto con frijoles, guisantes y lentejas a sus comidas.
- Enfóquese en los nutrientes que necesita, incluidos el potasio, el calcio, la fibra dietética y la vitamina B12.
- Con la edad, la capacidad del cuerpo para absorber la vitamina B12 disminuye: comer suficientes proteínas y alimentos fortificados (como los cereales) puede ayudar a satisfacer sus necesidades diarias. Consulte con un proveedor de atención médica antes de tomar nuevos suplementos alimentarios o medicamentos de absorción.
- Agregue frutas y vegetales a las comidas y refrigerios. Busque opciones congeladas, enlatadas o listas para comer si le cuesta picar o cortar.
- Con la edad, algunas personas pierden la sensación de sed, por lo que es importante beber agua para mantenerse hidratado. Asimismo, la leche descremada o sin grasa, junto con la leche sin lactosa, las bebidas de soya fortificada y el jugo 100 % natural pueden ayudarlo a mantenerse hidratado. Limite las bebidas con mucho sodio o azúcar añadidos.
- Haga de las comidas un evento social. La socialización segura es una parte importante de un estilo de vida saludable. Los adultos mayores solitarios y aislados presentan tasas más altas de deterioro de la salud física y mental, incluidas la presión arterial alta, las cardiopatías, la depresión y las enfermedades relacionadas con la demencia⁵. Invite a un amigo a comer o asista a una comida compartida en un lugar de culto local o centro comunitario.
- Evite enfermedades innecesarias socializando de manera segura y quedándose en casa cuando se sienta enfermo.
- Mantener la seguridad de los alimentos es importante para prevenir las enfermedades transmitidas por los mismos. Obtenga más información sobre los 4 pasos para elegir alimentos más seguros: *limpie, separe, cocine y enfríe* en [FoodSafety.gov](https://www.foodsafety.gov). 



⁴ www.myplate.gov/life-stages/older-adults

⁵ Steptoe, A. et al. (2013). Aislamiento social, soledad y mortalidad por todas las causas en hombres y mujeres mayores. *PNAS*, 110(15), 5797-5801. doi: 10.1073/pnas.1219686110

Manténgase activo

Contenido del kit de actividades de Eat Smart, Live Strong del USDA

Ejercicio de remo a dos brazos

- Siéntese o párese, inclinándose ligeramente hacia adelante por la cintura.
- Cierre los puños de las manos y extienda ambos brazos hacia delante.
- Lleve los brazos hacia atrás, doblando los codos en un ángulo de 90 grados
- Estire lentamente los brazos, extendiéndolos hacia adelante.
- Repita diez veces.



Ejercicio de elevación de brazos

- Siéntese o póngase de pie.
- Comience con los brazos estirados a los lados, con las palmas hacia adentro.
- Levante ambos brazos a los lados, a la altura de los hombros.
- Mantenga la posición durante un segundo.
- Baje lentamente los brazos.
- Repita 10 veces.



* Para un reto adicional, utilice pesas de mano de una libra.

Receta de tempor

Sándwich de ensalada de pollo y melocotones

Ingredientes:

- 4 rebanadas de pan integral
- ½ taza de pollo cocido (enlatado) cortado en cubitos o desmenuzado
- ½ taza de rodajas de melocotón enlatado escurrido y picado
- 1 tallo de apio pequeño cortado en cubitos
- ½ taza de manzana picada
- 1 cebolla morada pequeña o 3 cebollas de verdeo picadas
- 1 cucharada y media de mayonesa sin grasa
- 1 cucharada de nueces picadas

Preparación:

1. En un tazón mediano, incorpore el pollo, los melocotones, el apio, la manzana, la cebolla, la mayonesa y las nueces hasta que estén bien mezclados.
2. Vierta la mitad de la mezcla en una rebanada de pan y cubra con la otra rebanada. Repita para hacer dos sándwiches.

Encuentre cientos de recetas saludables y económicas en myplate.gov/myplate-kitchen

Información nutricional

Tamaño de la porción	1 sándwich
Cantidad por porción	
Calorías	296
Grasas totales	6 gramos
Grasas saturadas	1 gram
Colesterol	34 miligr.
Sodio	522 miligramos
Carbohidratos	4
Fibra dietética	
Azúcares	
Azúcares añadidos incl.	
Proteínas	
Vitamina D	0 m
Calcio	111
Hierro	2
Potasio	44



Washington
State Department of
Agriculture

Food Assistance (Ayuda Alimentaria)

Teléfono: (360) 725-5640

Correo electrónico: foodassistance@agr.wa.gov

En Internet:

agr.wa.gov/services/food-access