

# BOLETÍN DE NUTRICIÓN PARA ADULTOS MAYORES

Información nutricional, recetas y recursos para adultos mayores



Washington  
State Department of  
Agriculture

## VERANO 2023

VOLUMEN 5, NÚMERO 1

### Disfrute de los largos días de verano

Los largos días de verano de Washington son el telón de fondo perfecto para picnics, barbacoas y paseos en bicicleta. Salga y disfrute, ¡pero no olvide usar protección solar!



## Enfoque nutricional para adultos mayores

A medida que las personas envejecen, sus cuerpos necesitan menos calorías<sup>1</sup>. Para las personas mayores de 60 años, esto significa que se vuelve más importante comer alimentos nutritivos. MyPlate recomienda que los adultos mayores disfruten de una variedad de alimentos de cada grupo para reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la presión arterial alta y la diabetes. Una de las razones para comer una gran variedad de alimentos es obtener los nutrientes que su cuerpo más necesita. En concreto, los adultos mayores deben concentrarse en el potasio, el calcio, la vitamina D, la fibra dietética y la vitamina B12<sup>2</sup>.

Durante el verano en Washington, comer una variedad de alimentos de todos los grupos puede ser tan fácil como ir al mercado de agricultores. Si es beneficiario del Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP), consulte el artículo sobre los programas SNAP Match para averiguar cómo puede estirar su presupuesto para comprar frutas y verduras. Agricultores y ganaderos de todo el estado producen todo lo que necesita para satisfacer sus necesidades de nutrientes. Mire a continuación cada nutriente importante y sus fuentes de alimentos<sup>2</sup>; muchos de ellos se producen aquí mismo, en Washington.

CONTINÚA EN LA PÁGINA 2

## Días para celebrar

### JUNIO

#### Mes Nacional de los Lácteos

6 Día Nacional del Ejercicio de la Jardinería

21 Día Internacional del Yoga

### JULIO

#### Mes Nacional del Picnic

10 Día Nacional de la Recolección de Arándanos

### AGOSTO

#### Mes Nacional del Durazno

3 Día Nacional de la Sandía

21 Día Nacional de los Ciudadanos Mayores



**Potasio:** Ayuda a los músculos, la presión arterial y el equilibrio de líquidos en el cuerpo.

**Fuentes:** Remolachas y acelgas (cocidas), habas, papas (con piel), ñame, espinacas (cocidas), kiwi, ciruelas pasas, damascos, melones, duraznos, yogur (sin grasa), almejas, atún, pescado blanco



**Calcio:** Ayuda con la salud de los músculos, los huesos y los nervios. Trabaja en el cuerpo con la vitamina D.

**Fuentes:** Yogur (sin o bajo en grasa), leche (sin o baja en grasa), hojas de mostaza (cocidas), col rizada (cocida), espinacas (cocidas), bok choy (cocido), tofu, salmón, jugo de naranja (100 % jugo, fortificado)



**Vitamina D:** Ayuda al cuerpo a absorber el calcio y el fósforo para tener huesos fuertes y luchar contra las enfermedades.

**Fuentes:** Trucha, salmón, atún (enlatado), champiñones (crudos), jugo de naranja (fortificado), leche de soja (sin azúcar), leche (baja en grasa). Los cuerpos producen su propia vitamina D cuando se exponen a la luz del sol. También hay disponibles suplementos. Hable con su médico antes de comenzar a tomar cualquier suplemento o medicamento.



**Fibra dietética:** Regula el azúcar en el cuerpo y ayuda a mantener la salud intestinal.

**Fuentes:** Cereales (sin azúcar, integrales), palomitas de maíz, bulgur (cocido), alcachofa (cocida), frijoles (cocidos), judías verdes (cocidas), lentejas (cocidas), calabaza (enlatada), bayas, pera asiática, manzana (con piel), semillas de calabaza (pepitas), semillas de girasol



**Vitamina B12:** Ayuda con la salud del cerebro y el sistema nervioso junto con la formación de glóbulos rojos.

**Fuentes:** Casquería/vísceras (cocidas), almejas, levadura nutricional (fortificada), salmón, atún (enlatado), carne de res (magra, cocida), yogur (sin grasa), cereales (fortificados, sin azúcar) 🌿

## Programas SNAP Match

Si recibe beneficios del SNAP del Department of Social and Human Services (DSHS), los programas SNAP Match del Department of Health (DOH) pueden estirar su presupuesto para comprar frutas y verduras.

**Para los compradores del mercado de agricultores:** Si su mercado local participa, pueden igualar \$25 o más de sus beneficios de SNAP para que pueda comprar frutas frescas, verduras, champiñones, hierbas frescas y semillas o plantas que producen alimentos (como semillas o plantas de tomate). Para obtener más información sobre SNAP Market Match y ver si su mercado local de agricultores participa, vaya a [doh.wa.gov/SNAPMarketMatch](https://doh.wa.gov/SNAPMarketMatch) o pase por el puesto de información del mercado de agricultores.

**Para los compradores de tiendas de alimentación:** Encuentre una tienda participante en su área usando el mapa en [doh.wa.gov/SNAPProduceMatch](https://doh.wa.gov/SNAPProduceMatch). El programa Produce Match funciona de manera diferente según la tienda de alimentación que visite. Por ejemplo, en las tiendas Albertsons y Safeway participantes, puede recibir un cupón de \$5 para frutas y verduras frescas cuando use sus beneficios de SNAP para comprar al menos \$10 en frutas y verduras frescas y congeladas sin sal, azúcar ni grasa añadidas. Muchas cooperativas locales también se han unido al programa.

**Para los compradores de alimentos de tiendas en línea:** Si usa Amazon Fresh o Safeway.com para comprar alimentos en línea, compruebe si su tienda local ofrece entrega. Puede crear una cuenta, añadir su tarjeta EBT (Electronic Benefits Transfer) de SNAP para pagos y gastar \$10 en frutas y verduras frescas y congeladas sin sal, azúcar ni grasa añadidas para recibir un cupón de \$5 para la próxima vez. Para obtener más información, vaya a [doh.wa.gov/SNAPProduceMatch](https://doh.wa.gov/SNAPProduceMatch). 🌿



<sup>1</sup> USDA MyPlate. *Unique Needs of People Ages 60+* (Necesidades únicas de las personas mayores de 60 años). <https://www.myplate.gov/life-stages/older-adults>

<sup>2</sup> Dietary Guidelines for Americans. (2020) *Food Sources of Select Nutrients* (Fuentes alimentarias de ciertos nutrientes) [Base de datos]. <https://www.dietaryguidelines.gov/resources/2020-2025-dietary-guidelines-online-materials/food-sources-select-nutrients>

# Salud física para adultos mayores: más que solo ejercicio

En ediciones anteriores de este boletín, los artículos se han centrado en la importancia del ejercicio y los diferentes tipos. Según el National Council on Aging, el 80 % de los adultos mayores tienen al menos una enfermedad crónica, como presión arterial alta, enfermedades cardíacas, diabetes, derrames cerebrales y cáncer. De hecho, ¡el 77 % tiene al menos dos de estas enfermedades<sup>3</sup>!

No se puede subestimar la importancia de la actividad física regular. De media, después de los 50 años, los adultos pierden alrededor del 3 % de la masa muscular cada año. Con el tiempo, eso puede dificultar las tareas cotidianas y aumentar los riesgos de caídas graves. El ejercicio regular ayuda a mantener la masa muscular y prevenir enfermedades crónicas. Intente realizar 150 minutos de actividad física cada semana.

La salud física y el bienestar de los adultos mayores van más allá del ejercicio regular. Sea proactivo, considere otras formas de respaldar sus objetivos de salud y establezca una rutina física regular. Tener un enfoque holístico de su salud y bienestar puede facilitar continuar con el ejercicio diario. 🌿



## ¿Aún trabaja?

Los hábitos saludables llevan su tiempo y usted lo vale. La mayoría de los estadounidenses trabajan más de 50 horas a la semana<sup>3</sup>. Hable con sus compañeros de trabajo y supervisores sobre los desafíos y las posibles soluciones para mejorar su equilibrio entre el trabajo y la vida personal.



## Consulte a un médico con regularidad.

No posponga sus chequeos y revisiones. Los problemas de salud se vuelven más comunes con la edad. La detección temprana puede mejorar las perspectivas a largo plazo de ciertas enfermedades como el cáncer.



## Practique la atención plena o mindfulness.

La atención plena puede ayudarlo a adaptarse a los grandes cambios que ocurren más adelante en la vida, desde la jubilación, los nidos vacíos hasta los desafíos físicos del envejecimiento. Practique la atención plena con meditación, yoga, visualización guiada u otra forma adecuada para usted.



## Ejercite su mente.

Mantener la mente alerta es tan importante como el ejercicio físico. Hacer rompecabezas, asistir a eventos sociales, leer y aprender nuevas habilidades son formas de mantenerse alerta y divertirse.

<sup>3</sup> Daren, S. (24 de julio de 2018). *A Guide to Health & Wellness for Aging* (Guía sobre salud y bienestar para personas mayores) [Artículo]. National Center on Health, Physical Activity, and Disability. <https://www.google.com/search?client=firefox-b-1-d&q=NCHPAD>

# Comer sano con un presupuesto ajustado

Algunos pasos para hacerlo más fácil

Comer sano con un presupuesto ajustado puede ser un desafío, especialmente si no puede ir a la tienda con frecuencia o solo cocina para uno. La planificación de comidas puede ayudarlo a lograr tanto su presupuesto como sus objetivos dietéticos. Use la lista de verificación de la derecha para guiar su planificación. Si desea obtener más consejos, trucos y plantillas para planificar o comprar, vaya a [myplate.gov/eat-healthy/healthy-eating-budget](http://myplate.gov/eat-healthy/healthy-eating-budget).



## Haga un plan de comidas

- **Anote sus comidas:** Planifique lo que quiere para el desayuno, el almuerzo, la cena y las meriendas. Use una combinación de recetas familiares y, tal vez, 1 o 2 nuevas. Planifique para momentos en los que tenga tiempo para cocinar y en los que no.
- **Mire lo que ya tiene:** Ahorre dinero y reduzca el desperdicio de alimentos aprovechando los artículos que ya tiene, especialmente los alimentos perecederos.
- **Planee usar las sobras:** Es bueno planear las sobras para los días en que está ocupado. Prepare al menos una comida más grande con suficientes porciones para sobras o para congelar.

## Haga una lista

- **Realícela sobre la marcha:** Escriba las cosas a medida que encuentra recetas para la semana o cuando se acaban los productos básicos de la despensa.
- **Organícela por sección de la tienda:** Esto puede reducir el tiempo y la energía necesarios.
- **Consulte los folletos y cupones de la tienda para conocer las rebajas y ofertas.**

## Siga desarrollando habilidades

- **Fije metas:** Pruebe nuevas recetas o métodos de cocina. Consulte las clases a las que podría asistir.
- **Reduzca el desperdicio de alimentos:** Obtenga más información sobre el almacenamiento de alimentos, además de las fechas de “venta” y “consumo” en [myplate.gov](http://myplate.gov).
- **Tome nota de los éxitos:** ¿Su plan de comidas y su lista de compras funcionaron bien? ¡Guarde copias de ambos para usarlos en otro momento!

## Hágalo fácil

- **Ingredientes de doble función:** Los ingredientes sobrantes de otras comidas se pueden usar como atajos. Por ejemplo, el arroz sobrante se puede saltar con verduras congeladas y un huevo para arroz frito o se puede agregar a una sopa.
- **Comidas compartidas:** ¿Le preocupa que los restos de alimentos perecederos se echen a perder antes de poder comerlos? Considere organizar una comida compartida o invitar a amigos.
- **Hágalo simple:** Las comidas saludables no tienen que ser difíciles de preparar, y los menús más simples suelen ser más fáciles de seguir.

Recorte esta sección y guárdela como referencia. ✂

## Tomates asados y queso<sup>4</sup>

### Ingredientes:

Tiempo: 20 minutos, Porciones: 3

- 3 tomates grandes
- 230 g de requesón bajo en grasa
- 1/2 cucharadita de albahaca seca (o 1 cucharada fresca picada)
- 1/8 de cucharadita de pimienta negra molida
- 1/4 taza de pan rallado (simple)
- Aerosol para cocinar (o aceite vegetal)

### Pasos:

1. Lave los tomates y córtelos por la mitad. Rocíe una bandeja para asar con aceite en aerosol y coloque en ella los tomates con el lado cortado hacia arriba.
2. Mezcle el requesón, la albahaca y la pimienta negra en un tazón pequeño. Unte la mezcla de queso sobre los tomates en cantidades similares.
3. Espolvoree cada mitad de tomate con un poco de pan rallado y rocíe ligeramente la parte superior con aceite en aerosol.
4. Coloque la fuente en el horno y ase unos 10 minutos.

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

<sup>4</sup> USDA MyPlate. Tomates asados y queso. [myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/broiled-tomatoes-and-cheese](http://myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/broiled-tomatoes-and-cheese)

## Receta de la temporada

### Información nutricional

Tamaño de la porción: 2 mitades de tomate preparado, 1/3 de receta

Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>134</b>
<b>Grasa total</b>	<b>3 g</b>
Grasa saturada	1 g
<b>Colesterol</b>	<b>08 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>324 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>16 g</b>
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	8 g
Azúcares añadidos incl.	1 g
<b>Proteína</b>	<b>12 g</b>
Vitamina D	0 mcg
Calcio	109 mg
Hierro	1 mg
Potasio	520 mg

Esta receta fácil y sencilla es ideal para el desayuno, la merienda o como guarnición de pollo, pescado o tofu a la parrilla. El uso de tomates frescos de verano lo hará especialmente sabroso. 🍅

