

BOLETÍN DE NUTRICIÓN PARA ADULTOS MAYORES

Información nutricional, recetas y recursos para adultos mayores



Washington
State Department of
Agriculture

INVIERNO 2023

VOLUMEN 5, NÚMERO 3

**Haga del invierno
una temporada de
descanso, reflexión
y rejuvenecimiento**

Tómeselo con calma,
déjese llevar y disfrute
cada momento con
amigos y seres queridos.



Seguridad alimentaria para las fiestas¹

El invierno es una época en la que muchos nos reunimos y comemos comidas festivas con amigos y familiares. Ya sea que nos reunamos para una comida familiar formal o improvisemos una a la canasta para las fiestas, estos pueden ser de los momentos más significativos de nuestras vidas. Sería una pena que esos recuerdos se arruinaran a causa de enfermedades transmitidas por los alimentos. Asegúrese de que usted y su familia estén preparados y conozcan formas de reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos.

PREPARACIÓN

- Mantenga la carne, los mariscos, las aves y los huevos crudos alejados de los productos frescos en su carrito de compras, bolsas de supermercado y refrigerador. Si compra productos de limpieza en la tienda, manténgalos separados de los alimentos.
- Los productos frescos precortados, como ensaladas envasadas y calabazas en cubitos, deben estar refrigerados en la tienda. No compre productos recién cortados que no estén refrigerados.
- Evite los alimentos enlatados que estén abollados, abultados, oxidados o que goteen. ¡Todas estas son señales de peligro de bacterias!
- Compre los alimentos fríos al final en la tienda y vaya directamente a casa. Siempre refrigere los alimentos perecederos en un plazo de dos horas. Lleve una hielera con hielo o bolsas de gel congeladas si tarda más en regresar de la tienda.

CONTINÚA EN LA PÁGINA 2

Días para celebrar

DICIEMBRE

- 17 Día Nacional del Jarabe de Arce
- 28 Día Nacional de Llamar a un Amigo

ENERO

- 3 Día Nacional del Bienestar de Mente y Cuerpo
- 16 Día Nacional de la Quinoa
- 20 Día Nacional de Caminar al Aire Libre

FEBRERO

Mes Nacional del Corazón

- 10 Día Nacional de la Almendra
- 26 Día Nacional del Pistacho

COCCIÓN

- Cualquiera que trabaje en la cocina debe seguir las reglas básicas de seguridad alimentaria: limpiar, separar, cocinar y enfriar.
- Todas las personas deben lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos antes y después de manipular alimentos.
- Cuando hay una multitud y la preparación de alimentos es agitada, las toallas de papel pueden ser una opción de limpieza más segura. Las esponjas y paños de cocina pueden absorber bacterias, y contaminar las superficies de la cocina y las manos.
- Si tiene preguntas sobre cómo cocinar de manera segura carnes, aves o huevos, la línea directa de carnes y aves del United States Department of Agriculture (USDA) está disponible de lunes a viernes de 7 a. m. a 3 p. m., hora del Pacífico, llamando al 1-888-674-6854.

ALMACENAMIENTO

- Los alimentos perecederos, como carnes, aves, huevos y guisos, deben desecharse si se dejan a temperatura ambiente durante más de dos horas. Esto incluye las sobras del restaurante.
- Antes de guardarlos en el refrigerador, corte asados, jamones y pavos enteros en rodajas o trozos más pequeños.
- Comparta recipientes de sobras con invitados y vecinos, para que no tenga que comer todo una sola persona.
- Coloque las sobras en recipientes poco profundos. Envuelva o cubra la comida. Consuma las sobras refrigeradas en un plazo de 3 a 4 días.
- Asegúrese de que su refrigerador tenga suficiente espacio para que circule el aire.
- No coma las sobras para “probar” si están en buen estado. Es posible que las bacterias que causan enfermedades no afecten el sabor, el olor ni la apariencia de los alimentos.
- Si tiene dudas, tírelo. 🍴



Manténgase activo, seguro y templado

Ya sea que realice su rutina de ejercicios adentro o al aire libre durante el invierno, mantenerse templado es parte de estar seguro. Los adultos mayores pierden calor corporal más rápido que los adultos de mediana edad, y los cambios que vienen con el envejecimiento pueden hacer que sea difícil saber cuándo tiene frío.² Las temperaturas corporales inferiores a los 95 °F (35 °C) pueden causar ataques cardíacos, problemas renales, daño hepático y cosas peores.² Mantener el termostato entre los 60 (15) y los 65 °F (18 °C) puede no ser lo suficientemente cálido como para mantenerse seguro, así que reduzca las posibilidades de tener demasiado frío siguiendo algunos de los siguientes consejos del National Institute on Aging.

- Si es posible, ajuste el termostato entre 68 (20) y 70 °F (21 °C). Ahorre en facturas cerrando las rejillas de ventilación y las habitaciones que no esté usando, y use toallas enrolladas para bloquear la corriente de aire de las puertas.
- Mantenga cerradas las persianas y cortinas, especialmente durante la mañana y la noche. Salga a caminar para exponerse al sol.
- Vístase abrigado, incluso en casa. Use calcetines y pantuflas, y cúbrase las piernas con una manta cuando esté sentado.
- Al dormir, use ropa interior larga debajo del pijama y una prenda que cubra la cabeza.
- Consuma suficientes alimentos para mantener su peso y evite sustancias como el alcohol que le hacen perder más calor.
- Al salir, use varias capas de ropa holgada. El aire entre capas le ayuda a mantenerse abrigado.
- Póngase un gorro y una bufanda. Su cuerpo pierde mucho calor cuando el cuello y la cabeza están descubiertos.
- Si su ropa se moja, cámbiela lo antes posible.
- Hable con su médico acerca de la hipotermia (su cuerpo se enfría demasiado), especialmente si tiene una afección que le dificulta mantenerse templado (problemas de tiroides, diabetes) o dejar de sentir frío (artritis, Parkinson).
- Conozca los signos de hipotermia en usted mismo y en los demás: manos y pies fríos, cara hinchada o inflamada, piel pálida, escalofríos, habla lenta o arrastrada, somnolencia y enojo o confusión. Los signos avanzados incluyen movimientos lentos y torpes, sacudidas de brazos y piernas, latidos cardíacos lentos, respiración superficial y pérdida del conocimiento.

Si cree que alguien tiene hipotermia, llame al 9-1-1 e intente envolver a la persona en mantas, toallas, abrigos (lo que esté disponible) hasta que llegue la ayuda. 🍴



¹ Partnership for Food Safety Education. “Muchas personas, muchas sobras” [blog]. <https://www.fightbac.org/winter/safe-holiday-meal-tips-and-planning/the-more-the-merrier-lots-of-people-lots-of-leftovers/>

² National Institute on Aging. (1 de enero de 2018). Seguridad en climas fríos para adultos mayores [blog]. <https://www.nia.nih.gov/health/cold-weather-safety-older-adults>

Programas de asistencia para su hogar

Cada vez más adultos mayores están endeudados hasta la jubilación, y el monto promedio de la deuda también ha aumentado. Muchas personas mayores se enfrentan a decisiones difíciles para llegar a fin de mes. Un aspecto donde los adultos mayores reducen costos es evitando el pago de los servicios públicos o las reparaciones en el hogar y, en invierno, esto puede volverse peligroso. El estado de Washington tiene varios programas disponibles para personas mayores. Vea algunas opciones a continuación.

Programas de reparaciones en el hogar

Washington tiene varios programas de reparaciones en el hogar que incluyen subvenciones y préstamos de pago diferido. Estos son administrados por Area Agencies on Aging y otras oficinas locales. Algunas organizaciones sin fines de lucro, como Rebuilding Together y Habitat for Humanity, también pueden ayudar con las reparaciones.

Contacto: ingrese a wa211.org para encontrar la Area Agency on Aging local.

Elegibilidad: subvenciones disponibles para personas mayores, adultos discapacitados y familias de bajos ingresos. Algunos programas requieren que usted viva en un área designada.

Programa de Asistencia Energética para Hogares de Bajos Ingresos (LIHEAP)

El Programa de Asistencia Energética para Hogares de Bajos Ingresos (Low-income Home Energy Assistance Program, LIHEAP) es un programa federal que proporciona pagos únicos para ayudar a los hogares a pagar las facturas de los servicios públicos y evitar la desconexión. Puede ayudar con los costos de reparaciones de calefacción o refrigeración y, en algunos casos, con equipos nuevos.

Contacto: Area Agency on Aging. Encuentre la oficina local en dshs.wa.gov/ALTSA/resources.

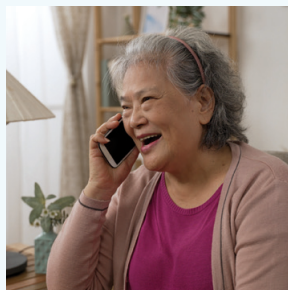
Elegibilidad: los ingresos del hogar no pueden ser de más del 150 % del nivel federal de pobreza. Se requiere prueba de identidad, residencia y facturas de electricidad.

Programa de Asistencia de Agua para Hogares de Bajos Ingresos

Este programa es como el LIHEAP. Los pagos se realizan directamente al proveedor de servicios públicos para evitar la desconexión o restablecer el servicio.

Contacto: Area Agency on Aging. Encuentre una oficina local en dshs.wa.gov/ALTSA/resources.

Elegibilidad: la elegibilidad se basa en los ingresos del hogar y los costos de agua o cloacas.



Programa de climatización

El Programa de Climatización del estado depende de fondos federales, estatales y privados de empresas de servicios públicos. Ayuda con actualizaciones de eficiencia energética que pueden reducir las facturas y mejorar su salud, como instalar aislamientos y sellar fugas de aire.

Contacto: Area Agency on Aging. Encuentre una oficina local en dshs.wa.gov/ALTSA/resources.

Elegibilidad: la elegibilidad se basa en los ingresos del hogar.

Exención del impuesto a la propiedad

El Washington Department of Revenue ofrece un programa de exención y aplazamiento del impuesto a la propiedad para personas mayores y adultos discapacitados. El programa puede reducir los impuestos escolares y congelar el valor tasado de una propiedad el año en que es elegible.

Contacto: busque al tasador de su condado en dor.wa.gov/taxes-rates/property-tax/county-assessor-and-treasurer-websites.

Elegibilidad: los requisitos de ingresos comienzan en el 65 % del ingreso medio de su condado. Debe tener 61 años o más, y ser discapacitado, o tener un cónyuge o pareja elegible.

Programa Lifeline

El programa LifeLine puede ofrecer un descuento en servicios de telefonía fija y móvil para garantizar que los participantes puedan mantenerse en contacto con sus seres queridos.

Contacto: comuníquese con su compañía telefónica y pregunte cómo presentar una solicitud.

Elegibilidad: la elegibilidad se basa en los ingresos, y al menos un miembro del hogar debe estar inscrito en un programa de asistencia pública elegible (p. ej., Programa Asistencial de Nutrición Suplementaria [SNAP], Ingresos del Seguro Social, etc.). 🌱

Hoja de trucos para cocinar verduras³

Una simple guarnición de verduras puede ser perfecta para completar una comida íntegra. La mayoría de las verduras frescas son versátiles: se pueden cocinar de muchas maneras. Al hervir o cocinar verduras al vapor, es mejor agregar salsas, condimentos y otros sabores una vez que hayan terminado de cocinarse. Las verduras al horno o asadas se pueden mezclar con aceite de oliva y especias antes o después. Tenga a mano esta hoja de trucos para cocinar verduras a fin de recordar los tiempos y los métodos de cocción de todas sus verduras favoritas.

VERDURAS <i>Cocinar hasta que estén tiernas.</i>	HERVIR <i>Agregar condimentos después de cocinar.</i>	COCINAR AL VAPOR <i>Agregar condimentos después de cocinar.</i>	HORNEAR/ASAR <i>Agregar condimentos antes o después de cocinar.</i>	COCINAR EN MICROONDAS <i>Agregar unas cucharadas de agua antes de cocinar, agregar condimentos antes o después.</i>
Espárragos	No recomendado.	8 a 10 minutos	400 °F (200 °C) durante 8-10 minutos	2 a 4 minutos
Remolacha	30 a 60 minutos	40 a 60 minutos	400 °F (200 °C) durante 30-60 minutos	9 a 12 minutos
Judías verdes	6 a 8 minutos	5 a 8 minutos	425 °F (200 °C) durante 12-15 minutos	3 a 4 minutos
Coles de Bruselas	Llevar a ebullición, cocinar a fuego lento durante 5-7 minutos	8 a 10 minutos	400 °F (200 °C) durante 20 minutos	4 a 6 minutos
Brócoli (<i>cortado</i>)	4 a 6 minutos	5 a 6 minutos	425 °F (200 °C) durante 15-18 minutos	2 a 3 minutos
Repollo (<i>rallado</i>)	5 a 10 minutos	5 a 8 minutos	400°F (200 °C) durante 30 minutos (<i>cuñas</i>)	5 a 6 minutos
Zanahorias (<i>cortadas</i>)	5 a 10 minutos	4 a 5 minutos	400°F (200 °C) durante 8-10 minutos (<i>tamaño de zanahoria pequeña</i>)	4 a 5 minutos
Coliflor (<i>cortada</i>)	5 a 10 minutos	5 a 10 minutos	400 °F (200 °C) durante 20-30 minutos	2 a 3 minutos
Maíz en la mazorca	5 a 8 minutos	4 a 7 minutos	450°F (230 °C) durante 30 minutos (<i>con farfolla</i>)	1,5 a 2 minutos
Berenjena	No recomendado.	5 a 6 minutos	425 °F (200 °C) durante 25-30 minutos	2 a 4 minutos
Hongos	No recomendado.	4 a 5 minutos	400 °F (200 °C) durante 25 minutos	2 a 3 minutos
Cebollas (<i>en rebanadas</i>)	30 a 50 minutos (<i>enteras, sin la capa exterior</i>)	5 minutos	425°F (220 °C) durante 25-30 minutos (<i>cortadas a la mitad</i>)	No recomendado.
Arvejas	8 a 12 minutos	4 a 5 minutos	400 °F (200 °C) durante 20 minutos	2 a 3 minutos
Pimientos	No recomendado.	2 a 4 minutos	450 °F (200 °C) durante 15 minutos	2 a 3 minutos
Patatas (<i>cortadas</i>)	15 a 20 minutos	10 a 12 minutos	425 °F (200 °C) durante 20 minutos	6 a 8 minutos
Calabaza de invierno (<i>cortada</i>)	5 a 6 minutos	10 a 12 minutos	400 °F (200 °C) durante 40 minutos	5 a 10 minutos
Espinaca	2 a 5 minutos	5 a 6 minutos	450 °F (200 °C) durante 3-6 minutos	1 a 2 minutos
Batata (<i>cortada</i>)	20 a 30 minutos	5 a 7 minutos	350 °F (200 °C) durante 20 minutos	8 minutos (<i>en total</i>)
Calabacín (<i>cortado</i>)	3 a 5 minutos	4 a 6 minutos	450 °F (200 °C) durante 12-15 minutos	2 a 3 minutos

Recorte esta sección y guárdela como referencia.

Enchiladas de espinaca y frijoles negros⁴

Ingredientes:

Tiempo: 40 minutos; porciones: 16

- 1 paquete de 10 onzas (0,28 kg) de espinaca congelada (descongelada) o 1 lata de 15,5 onzas (0,44 kg) de espinaca escurrida
- 1 lata de 15 onzas (0,43 kg) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 taza y ½ de granos de maíz, frescos, congelados o enlatados, escurridos y enjuagados
- 3 cebollines en rodajas finas
- 1/3 taza de cilantro picado
- 2 tazas (8 onzas) de queso mozzarella rallado, dividido
- 3 tazas o 1 lata de 28 onzas (0,79 kg) de salsa para enchiladas
- 8 tortillas de harina integral (de 7 a 8 pulgadas [17,78 a 20,32 cm])

Pasos:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 375 °F (190 °C).
3. Escurra el agua de la espinaca y píquela. En un tazón grande, mezcle la espinaca picada, los frijoles, el maíz, los cebollines, el cilantro y 1 taza y ½ de queso.
4. Engrase ligeramente una fuente para horno de 9 x 13 pulgadas (22,86 x 33,02 cm). Agregue una pequeña cantidad de salsa para enchiladas y extiéndala hasta cubrir el fondo.
5. Rellene las tortillas con la mezcla de espinaca. Enróllelas firmemente y colóquelas con el cierre hacia abajo en la fuente para horno con la salsa.
6. Vierta la salsa restante sobre las enchiladas y espolvoree la ½ taza de queso restante encima.
7. Hornee durante 20 minutos o hasta que esté completamente caliente y el queso burbujee. Sírvalas calientes.
8. Refrigere las sobras dentro de un plazo de 2 horas.

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

Receta de la temporada

Información nutricional

Tamaño de la porción:

1/2 enchilada (139 g)

Cantidad por porción **180**

Calorías

Grasa total **7 g**

Grasa saturada 3 g

Colesterol **10 mg**

Sodio **290 mg**

Carbohidratos **20 g**

Fibra dietética 2 g

Azúcares totales 2 g

Azúcares añadidos incl. 0 g

Proteína **9 g**

Vitamina D 0 mcg

Calcio 188 mg

Hierro 2 mg

Potasio 308 mg

Vitamina A 143 mcg

Vitamina C 3 mg

³ Adaptado de U.S. Dept. of Veteran Affairs, Servicios de Nutrición y Alimentación. (Abril de 2019). "Cómo cocinar verduras" [folleto]. <https://nutrition.va.gov/NUTRITION/docs/UpdatedPatientEd/HowtoCookVegetables2019.pdf>

⁴ Enchiladas de espinaca y frijoles negros. Food Hero [receta]. <https://foodhero.org/recipes/spinach-and-black-bean-enchiladas>



Washington
State Department of
Agriculture

Asistencia Alimentaria

Teléfono: (360) 725-5640

Correo electrónico: foodassistance@agr.wa.gov

En Internet en:

agr.wa.gov/services/food-access

AGR PUB 609-770-spa (R/10/23)

¿Necesita esta publicación en un formato alternativo? Comuníquese con el Washington State Department of Agriculture (WSDA) al (360) 902-1976, o TTY al (800) 833-6388.