

BOLETÍN DE NUTRICIÓN DEL ADULTO MAYOR

Información nutricional, recetas y recursos para adultos mayores



Washington
State Department of
Agriculture

PRIMAVERA 2020
VOLUMEN 1, EDICIÓN 3

¡La primavera florece!

La primavera trae consigo más sol, calor y abundancia de nuestras granjas en Washington.



Frutas y verduras favoritas de la primavera

La primavera marca el comienzo de la temporada de cultivo agrícola en el estado de Washington. A continuación, se detallan los productos de temporada disponibles con los granjeros locales.

ABRIL

- **Espárragos:** unas de las primeras verduras de la primavera. Puede consumirlos crudos, al vapor, hervidos, asados, al horno, en estofado o en ensalada.
- **Pac Choi/Bok Choy** (col china): tiene sabor suave. Es sabrosa braseada, salteada o en sopas.
- **Cebollines:** pertenecen a la familia de la cebolla, pero tienen un sabor más suave y dulce. Puede usarlos para reemplazar la cebolla en cualquier receta.
- **Morchellas:** se parecen a un panal de abejas. Secos o salteados son deliciosos.
- **Ortiga mayor:** algunos la consideran mala hierba, pero contiene muchos nutrientes. Para neutralizar el picor de la ortiga, debe cocinarla o secarla. Es deliciosa al vapor, salteada o en pesto.
- **Brotos de helecho:** son las frondas enrolladas de una especie de helecho (*Matteuccia struthiopteris*). Este manjar delicioso tiene un sabor similar al de los espárragos y la espinaca. Pruébelos salteados, al horno o en vinagre.
- **Chirivía:** es una hortaliza que pertenece a la familia de la zanahoria. Tiene un dulce sabor a nueces. Es deliciosa al horno, salteada, hervida o en puré.

CONTINÚA EN LA PÁGINA 2

¡Días de celebración!

Marzo

- 1 Día nacional de los amantes de la manteca de cacahuete
- 7 Día nacional del cereal
- 24 Día nacional de la agricultura
- 26 Día nacional de la espinaca

Abril

- 7 Día mundial de la salud
- 19 Día nacional del ajo

Mayo

- 10 Día nacional de Washington
- 12 Día internacional del hummus
- 13 Día nacional de la tarta de manzana
- 27 Día nacional de la salud y la aptitud física para adultos mayores

MAYO

- **Rúcula:** es una planta de hojas verdes con un ligero sabor picante. Hervida o en ensaladas es deliciosa.
- **Escapos de ajo:** son los tallos de la flor de la planta de ajo, que se retiran para favorecer el crecimiento del bulbo. Los escapos saben a ajo y se pueden usar para reemplazar el diente de ajo en cualquier receta. Cuando se cocinan, su sabor se vuelve más suave y dulce. Pruébelos salteados, al horno, en vinagre o en sopas.
- **Kale:** tiene hojas verdes o violetas. Se usa para reemplazar a la lechuga en algunas recetas o se puede saltear o incorporar a batidos.
- **Lechuga:** existen cientos de variedades con una amplia gama de formas y texturas. Cuanto más oscuro es el color de la lechuga, más nutrientes tiene. Puede hacer una ensalada con mucho sabor si combina distintas variedades de lechuga.
- **Rábanos:** son raíces que se parecen a la remolacha (o betabel). Tienen un sabor característico y, en general, se consumen crudos. Salteados también son deliciosos.
- **Ruibarbo:** es un vegetal perenne ácido. Normalmente, se endulza con azúcar y se usa en postres.
- **Guisantes dulces:** tienen una vaina gruesa comestible que en su interior guarda las semillas, grandes y dulces. Son deliciosos crudos o en revueltos.
- **Espinaca:** es una verdura de hojas verde oscuro con un ligero sabor amargo. Tiene muchos nutrientes y se puede incorporar a cualquier comida.
- **Fresas:** una de las primeras frutas de la temporada en madurar. Son dulces y deliciosas solas, pero también se pueden incorporar a ensaladas o postres.
- **Acelga:** pertenece a la familia de la remolacha (o betabel). Tiene hojas con tallos de color blanco, amarillo o rojo. Las hojas de acelga jóvenes pueden consumirse en ensaladas.



Artículos nuevos en la caja para adultos mayores (CSFP)¹

Si participa en el Commodity Supplemental Food Program (CSFP, Programa Suplementario de Productos Básico) y recibe una caja de alimentos para adultos mayores, es posible que haya notado algunos cambios. Estos cambios incluyen:

Frutas y vegetales:

- ✓ El doble de cantidad de vegetales
- ✓ ¡NUEVO! Sopa de vegetales baja en sodio
- ✓ ¡NUEVO! Uvas pasas



Proteínas:

- ✓ Más carne enlatada, productos avícolas y pescado
- ✓ ¡NUEVO! Frijoles enlatados y lentejas secas
- ✓ Porciones más pequeñas de frijoles secos y manteca de cacahuete



Granos:

- ✓ ¡NUEVO! Arroz integral
- ✓ ¡NUEVO! Sémola
- ✓ Porciones más pequeñas de avena y arroz



Algunos beneficios del consumo de frutas y verduras:

- Buena fuente de vitamina C, vitamina A y fibras.
- Bajas en calorías, grasas, y sodio. No contienen colesterol.
- Pueden reducir el riesgo de cardiopatías.
- Buena fuente de potasio que puede ayudar a reducir la presión arterial.

Algunos beneficios del consumo de proteínas:

- Contribuyen al mantenimiento de músculos, cartílagos y huesos.
- Contienen vitaminas B: niacina, tiamina, riboflavina y B6.
- Buena fuente de hierro y zinc.
- Los frijoles son una muy buena fuente de proteínas, fibra, hierro, zinc y potasio.
- Las proteínas vegetales tienen bajo contenido de grasas saturadas.

Algunos beneficios del consumo de granos integrales:

- Alto contenido de fibras que pueden contribuir a la reducción del riesgo de cardiopatías.
- Contienen folatos, hierro, magnesio y selenio.

¹ "USDA Commodity Supplemental Food Program - Special Edition: Food Package Update." 23 de mayo de 2019, 28 de junio de 2019, 23 de julio de 2019, 23 de agosto de 2019

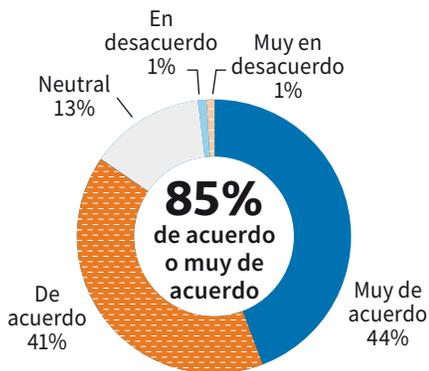
Encuesta para clientes del Commodity Supplemental Food Program (CSFP, Programa Suplementario de Productos Básicos), próximamente en abril

Queremos que este boletín le sea útil. En abril, su agencia de CSFP le pedirá que complete una encuesta breve. Es su oportunidad de darnos su opinión sobre los servicios que recibe en el programa, incluido este boletín. *¿Disfruta del boletín? ¿Hay otro contenido que le gustaría leer en una edición? ¿Tiene sugerencias para que mejoremos la caja para adultos mayores?* ¡Cuéntenos! Las respuestas son anónimas y se mantendrán en confidencialidad.

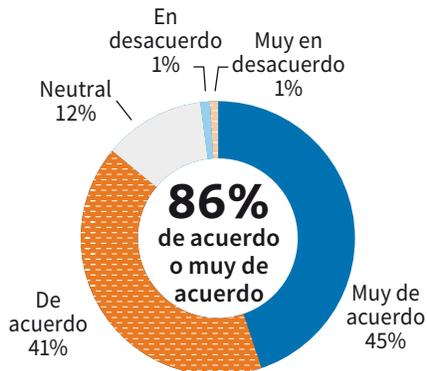
Resultados de la encuesta de 2019

¡Ya están los resultados de la encuesta de CSFP que se realizó el año pasado! En los resultados de la encuesta de CSFP del año pasado se observó lo siguiente:

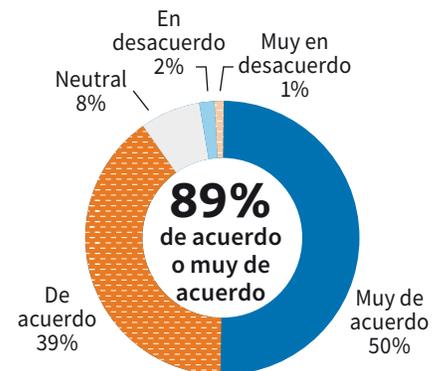
La información nutricional provista por la agencia de distribución CSFP es útil.



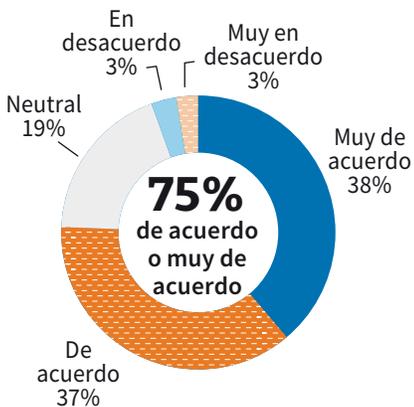
La información sobre alimentación provista por la agencia de distribución del programa CSFP es fácil de leer y comprender.



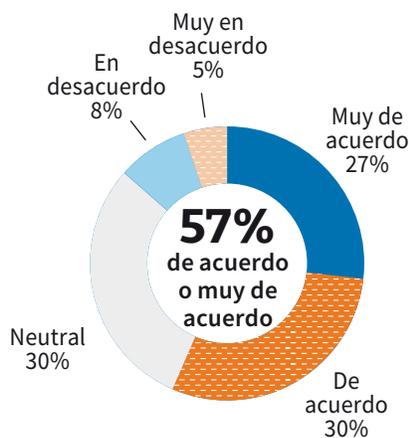
Uso la mayoría de los alimentos provistos en mi caja del programa CSFP.



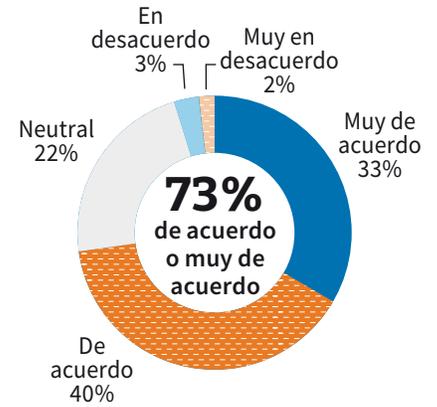
Mi agencia de distribución del programa CSFP proporciona información sobre otros programas nutricionales, de salud o asistencia disponibles en mi área.



Pongo en práctica las recetas incluidas con mi caja del programa CSFP.



Las recetas sugeridas por la agencia de distribución del programa CSFP caben en mi presupuesto.



La encuesta para clientes de CSFP se envió antes de que el WSDA comenzara a publicar estos boletines. El WSDA espera que, con la información nutricional, los recursos en todo el estado y la receta de temporada que se incluye en el boletín, aumentará la satisfacción de los participantes en el programa CSFP.

¡El Censo 2020 está muy cerca!

Una vez cada diez años, la Census Bureau (Oficina del Censo) de los Estados Unidos lleva a cabo una encuesta en toda la población de Estados Unidos. Las personas están obligadas por ley a participar. Todos los hogares en Estados Unidos recibirán una solicitud para completar una breve encuesta del censo antes del 1 de abril. Puede responder en línea, por teléfono o por correo. Si la Census Bureau (Oficina del Censo) de los Estados Unidos no recibe su encuesta antes de mayo de 2020, lo visitarán en su hogar.

¿Por qué es tan importante la información que se recopila?

El censo es más que un recuento. Los datos que se obtienen son una herramienta importante para comprender las necesidades de una comunidad. Los resultados del Censo 2020 ofrecen una perspectiva de nuestra nación, además de ayudar a determinar la cantidad de fondos federales que recibe su comunidad.²

Para las organizaciones que se dedican a acabar con el hambre, los datos del censo representan la fuente más completa de información sobre los índices de pobreza, los ingresos de un hogar, el costo de vida, la participación en los programas de ayuda nutricional y más. El WSDA usa estos datos para determinar los niveles de financiación del estado que le corresponde a su organización local de lucha contra el hambre.

Protección de la información

Desafortunadamente, algunas personas se aprovechan del censo para engañar a las personas e intentar robarles dinero o su identidad. La Census Bureau (Oficina del Censo) está obligada por ley a proteger la información que obtiene de las personas. Los empleados de la Census Bureau (Oficina del Censo) NUNCA:

- Le pedirán ingresar al domicilio;
- le pedirán los números de cuenta bancaria o tarjeta de crédito;
- le pedirán su número de Seguridad social;
- le pedirán dinero o donaciones;
- la preguntarán el apellido de soltera de su madre;
- lo amenazarán con arrestarlo si no responde.

Cómo detectar fraude en el censo

En línea:

- El primer contacto del censo NUNCA será por correo electrónico.
- Los correos electrónicos de seguimiento SIEMPRE se enviarán desde una dirección de correo electrónico que termina con en “census.gov”, NUNCA “.com”.
- SIEMPRE busque “https://” o un  símbolo en la dirección web.

En persona:

- Pida al encuestador que le muestre su credencial del censo. La identificación debe incluir una fotografía, una marca de agua del Departamento de Comercio de los Estados Unidos y una fecha de caducidad.

Por correo:

- Las encuestas de la Census Bureau (Oficina del Censo) SIEMPRE indican la dirección del destinatario en Jeffersonville, Indiana.

Si tiene dudas acerca de un empleado de la Census Bureau (Oficina del Censo) o acerca de la legitimidad de un correo electrónico o un envío por correo, comuníquese con la Oficina del Censo para verificarlo al 1-800-923-8282.³



Receta de temporada

Pastel de carne

Cantidad de porciones: 8

Ingredientes:

- 1 lata (24 oz) de carne de res con jugos naturales*
- 2 cucharaditas de harina
- 1 taza de maíz en lata, sin sal agregada*
- 1 taza de ejotes en lata, bajos en sodio*
- 1 taza de zanahorias en lata, bajas en sodio*
- 1 taza de caldo de res o pollo bajo en sodio
- 2 tazas de agua
- ½ taza de leche descremada al 1% (UHT)*
- 2 ¼ taza de puré de papas instantáneo*
- 3 cucharaditas de manteca o margarina
- ½ cucharadita de sal
- Opcional: ½ taza de queso rallado*

Preparación:

Precalentar el horno a 375°F.

1. Retire la carne de res de la lata y escúrrala. Dore en sartén a fuego medio alto.
2. Incorpore la harina y cocine 1 minuto, revolviendo constantemente.
3. Incorpore los vegetales en lata escurridos y el caldo. Deje que hierva lentamente.
4. Prepare el puré de papas. Para ello, caliente la mantequilla (o margarina), el agua y la sal en una olla mediana hasta que hierva. Retire del fuego e incorpore la leche. Con un tenedor, mezcle los copos de papa hasta que la consistencia sea suave y húmeda.
5. Coloque la preparación de verduras y carne con cuchara en un molde cuadrado para horno de 8 pulgadas.
6. Agregue el puré de papas por encima. Cocine en el horno durante 25 minutos.
7. Opcional: puede espolvorear el pastel con queso.

Fuente: Adaptación de USDA's MyPlate Kitchen.

Los artículos con un (*) generalmente se incluyen en una caja del CSFP.

Información Nutricional

Porciones por receta: 8
Cantidad por porción
Calorías: 331.8
Grasa total: 16.7 g
Colesterol: 77.3 mg
Sodio: 581.2 mg
Carbohidratos totales: 23.2 g
Fibra dietética: 2.8 g
Proteínas: 20.4 g

² What Is the 2020 Census?, 2020, [2020census.gov/en/what-is-2020-census.html](https://www.2020census.gov/en/what-is-2020-census.html);

³ Avoiding Fraud and Scams, 2020, [2020census.gov/en/avoiding-fraud.html](https://www.2020census.gov/en/avoiding-fraud.html)