

BOLETÍN DE NUTRICIÓN DEL ADULTO MAYOR

Información nutricional, recetas y recursos para adultos mayores



Washington
State Department of
Agriculture

VERANO DE 2020

VOLUMEN 1,
EDICIÓN 4

Saludos de verano

Con todas las frutas frescas de estación y la luz del sol afuera, el verano es la época perfecta para mejorar la salud.



Reviva la huerta de la victoria

El sol del verano alegra las plantas y las huertas. Durante la Segunda Guerra Mundial, los estadounidenses plantaban huertas de la victoria, no solo para complementar sus raciones, sino también para levantarse el ánimo. En las huertas de la victoria, se cultivaba un tercio de los vegetales producidos en los Estados Unidos en esa época.¹

Ya sea que tenga acceso a un patio, un porche o un alféizar con sol, este es el mejor momento para cultivar sus propios alimentos. Gracias a sus cálidos veranos y otoños templados, Washington es un lugar fantástico para cultivar diferentes vegetales, frutas y hierbas. No es necesario ser un experto en jardinería para intentar tener una huerta.

Hacer una huerta brinda muchos beneficios. Tener una huerta es un modo fantástico de ponerse en movimiento, y también ayuda a aliviar el estrés. Cultivar sus propios alimentos también representa un ahorro en comestibles y, al mismo tiempo, da vida a sus ensaladas, guisos y refrigerios.

Tener una huerta no tiene que costarle dinero. Puede reutilizar botellas plásticas de jugo, jarras de leche y cartones de jugo de naranja, y cortarlos en forma de macetas. Llénelos con tierra, plante semillas y haga agujeros para el drenaje, y tendrá una huerta.

CONTINÚA EN LA PÁGINA 2

Días de celebración

Junio

- 1-7 Semana nacional de la huerta
- 4 Día nacional del queso
- 9 Día nacional de la tarta de fresas y ruibarbo
- 10 Día nacional de las hierbas y las especias
- 11 Día nacional de la mazorca de maíz
- 17 Día nacional de comer vegetales

Julio

- 3 Día nacional de comer frijoles
- 7 Día nacional del macarrón
- 11 Día nacional de la cereza Rainier

Agosto

- 2-8 Semana nacional de los mercados de agricultores
- 3 Día nacional de la sandía
- 8 Día nacional de dejar algunos calabacines de sorpresa en el porche del vecino

Reviva la huerta de la victoria (continuación de la página 1)

¿Qué puedo cultivar en mi huerta?

En el interior: tener una huerta no se limita a lugares al aire libre. Considere cultivar miniespinacas, rúcula, albahaca o eneldo en su alféizar u otro espacio interior que sea luminoso. Coloque las macetas en un espacio bien iluminado de la casa y riéguelas cuando la tierra esté seca.

Huerta en contenedores: Si quiere tener una huerta, pero no dispone de espacio suficiente, cualquier balde, tarro o macetero colgante se puede convertir en una buena maceta. Considere cultivar porotos, remolachas, col rizada o tomates, ya que estos cultivos tienen raíces poco profundas y no necesitan mucho lugar. Asegúrese de hacer agujeros de drenaje en los objetos reutilizados. Es posible que deba sembrar las plantas de tomate y de porotos en función de la variedad que elija cultivar.

Canteros: si ya tiene una huerta, considere plantar zanahorias, maíz, nabos o puerros. Estos cultivos son abundantes. Crecen bien de semillas plantadas en pleno verano y continúan dando frutos en el otoño. Durante el verano, riegue las plantas generosamente por la noche o temprano a la mañana para obtener mejores resultados.

¿Sabía que los fondos del SNAP pueden utilizarse para comprar semillas y plántulas en tiendas de comestibles y mercados de agricultores? Puede duplicar su dinero del SNAP si compra en mercados de agricultores participantes de todo el estado. Consulte la publicidad del programa Market Match del SNAP) que figura en la página siguiente para obtener más información sobre las operaciones de los mercados de agricultores del estado de Washington.

¿Necesita asesoramiento? Tilth Alliance cuenta con una línea directa para huertas donde las personas pueden obtener asesoramiento sobre cómo hacer una huerta. Llame al 206-633-0224 si necesita ayuda con su huerta.



¹ Kallen, Stuart A. (2000). *The War at Home*. San Diego: Lucent Books. ISBN 1-56006-531-1.

Debido al riesgo de contraer COVID-19, muchos adultos mayores se quedan en sus casas para cuidarse. Desafortunadamente, para algunas personas, la casa no es un lugar seguro.

Si le preocupa que un conocido esté sufriendo abuso de adultos mayores, o si le preocupa su propia seguridad, hable.

Para denunciar un caso de abuso, abandono o explotación, llame a la línea directa para denunciar el abuso a los adultos mayores al **1-866-ENDHARM (1-800-363-4276)**.



Comenzó la temporada de mercados de agricultores

Visitar un mercado de agricultores es una manera fantástica de incorporar frutas y vegetales frescos a su dieta, así como también de apoyar a los agricultores locales. Este año, los mercados de agricultores se verán diferentes debido a la COVID-19. Es posible que tengan menos proveedores, actividades limitadas y nuevas medidas de seguridad para proteger la salud. Consulte estas recomendaciones básicas sobre cómo comprar de forma segura en los mercados de agricultores esta temporada.

- **Obtenga información:** antes de ir al mercado local, consulte para obtener información sobre las pautas de seguridad y las novedades.
- **Sea inteligente, cuídese y manténgase saludable:** si puede, pídale a un miembro de su familia o a un amigo que compre alimentos para varias personas. Si no se siente bien, quédese en casa.
- **Elabore un plan:** para que su viaje sea rápido y fácil, haga el pedido con antelación cuando sea posible o vaya al mercado con una lista de compras.
- **Compre de forma segura:** siga las pautas del mercado. Intente no tocar ningún artículo que no haya comprado, y mantenga la distancia física entre usted y otras personas cuando sea posible.
- **Mantenga la limpieza y disfrute:** lávese las manos después de comprar y antes de cocinar. Como siempre, es importante lavar los productos antes de utilizarlos.
- **¡No se olvide de agradecerles a los agricultores!**



Programa Market Match del SNAP

El programa Market Match del SNAP es un programa nuevo que les proporciona a los clientes de SNAP/Electronic Benefit Transfer (EBT, Transferencia Electrónica de Beneficios) dinero adicional para comprar frutas y vegetales frescos en mercados de agricultores de todo el estado. Este programa fue lanzado por el Washington State Department of Health (Departamento de Salud del Estado de Washington) en abril de 2020 y reemplaza los programas de intercambio de SNAP/EBT. Para obtener más información, consulte las preguntas frecuentes que figuran a continuación y visite la página del programa Market Match del SNAP en el sitio web doh.wa.gov.

¿Dónde puedo acceder al programa Market Match del SNAP?

El programa Market Match del SNAP está disponible en más de 100 mercados de todo el estado. Para encontrar un mercado cercano, visite doh.wa.gov/SNAPMarketMatch

¿Cómo puedo obtener dinero del programa Market Match del SNAP?

Vaya al puesto de información de un mercado participante y dígame que quiere utilizar el programa Market Match del SNAP. Deslice su tarjeta EBT para obtener el monto que desea gastar. Recibirá ese monto tanto en fichas EBT como en dinero del programa Market Match del SNAP.

¿Hay un límite de dinero del programa Market Match del SNAP que puedo obtener?

Los mercados intercambian \$10 o más por día. Consulte con su mercado local participante para conocer el monto de intercambio diario.

¿Qué puedo comprar con el programa Market Match del SNAP?

Puede comprar vegetales y frutas frescas, champiñones, hierbas frescas, y semillas y plantas que producen alimentos (por ejemplo, semillas o plantas de tomate).



Aplicación Start Simple

El USDA desarrolló una nueva aplicación móvil para ayudarlo a adoptar un estilo de alimentación sana y lograr sus objetivos. Start Simple with MyPlate es una aplicación fácil de usar para establecer objetivos alimentarios diarios, controlar el progreso y celebrar el éxito a lo largo del camino.



A continuación, presentamos algunas recomendaciones para comenzar:

- Vaya a choosemyplate.gov para buscar y descargar la aplicación Start Simple.
- Establezca objetivos para cada grupo de alimentos (frutas, vegetales, cereales, alimentos proteicos y lácteos).
- Toque el ícono "Tip" (Recomendación) en forma de bombilla para obtener ideas sobre cómo lograr sus objetivos alimentarios.
- Utilice la sección "MyPlate 101" para obtener más información sobre las recomendaciones diarias y los beneficios en la salud de cada grupo de alimentos.

Consulte la página de *preguntas frecuentes* de Start Simple para obtener más información.

Ensalada veraniega de arvejas partidas

Ingredientes:

- 2/3 de taza de arvejas partidas deshidratadas
- 1 1/2 tazas de caldo de gallina bajo en sodio (se puede sustituir por agua)
- 1 taza de tomates cherry cortados en mitades (o 2 tomates medianos cortados en dados)
- 1 lata de granos de maíz enteros sin sal agregada (escurridos)
- 2 cucharaditas de aderezo italiano deshidratado
- Jugo y ralladura de 1 limón
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon (o amarilla)
- 1/2 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharadita de azúcar negra
- Sal y pimienta a gusto

Preparación:

1. Mezcle las arvejas partidas y el caldo de gallina (o el agua) en una cacerola mediana a fuego fuerte. Déjelo hervir, revuelva y, luego, baje el fuego. Coloque la tapa y deje que hierva a fuego lento hasta que las arvejas partidas estén tiernas, pero no pastosas, y se haya absorbido la mayor parte del líquido (20 minutos aproximadamente). Escorra y deje enfriar.
2. Mezcle las arvejas partidas cocidas en un plato hondo grande con los tomates, el maíz y el aderezo italiano. Revuelva bien para mezclar.
3. En un frasco con tapa hermética, coloque el jugo y la ralladura de limón, aceite de oliva, mostaza, ajo en polvo, azúcar negra, sal y pimienta. Cierre el frasco y agite bien para mezclar.
4. Vierta el aderezo en la ensalada y revuelva para incorporarlo.

Nota: Si no consigue hiervas frescas, puede sustituirlas por hiervas deshidratadas, como perejil, albahaca, orégano o cebollín.

Receta de temporada

Descripción nutricional

Tamaño de la porción 1 porción

Cantidad por porción

Calorías 239

Valores diarios (%)*

Grasas totales	7,8 g	12 %
Grasas saturadas	0,97 g	5 %
Grasas trans	-	
Grasas poliinsaturadas	0,84 g	
Grasas monoinsaturadas	5,06 g	
Colesterol	0 mg	0 %
Sodio	387 mg	16 %
Carbohidratos totales	39,58 g	13 %
Fibra alimentaria	10,1 g	40 %
Azúcares	12,27	
Proteínas	10,27 g	
Vitamina D	-	
Calcio	160 mg	16 %
Hierro	11,34 mg	63 %
Potasio	256 mg	7 %
Vitamina A	3666 UI	73 %
Vitamina C	69 mg	115 %

* El porcentaje del valor diario (VD) le indica el valor que un nutriente en una porción del alimento aporta a la dieta diaria. Para un asesoramiento nutricional general, se utilizan 2000 calorías diarias.



Washington
State Department of
Agriculture

Food Assistance

Teléfono: (360) 725-5640

Correo electrónico: foodassistance@agr.wa.gov

En Internet:

agr.wa.gov/services/food-access

AGR PUB 609-770S (R/5/20)

¿Necesita esta publicación en otro formato? Póngase en contacto con el WSDA llamando al (360) 902-1976 o a la línea de retransmisión (TTY) (800) 833-6388.