

NUTRICIÓN DEL ADULTO MAYOR BOLETÍN

Información nutricional, recetas y recursos para adultos mayores



Washington
State Department of
Agriculture

OTOÑO 2019

VOLUMEN 1, EDICIÓN 1

¡Bienvenido!

Los programas de ayuda alimentaria del Washington State Department of Agriculture, WSDA (Departamento de Agricultura del estado de Washington) le dan la bienvenida a nuestro primer boletín trimestral de nutrición del adulto mayor.



Productos frescos para poner en sus platos

¿Recibe los beneficios del Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP (Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria) (cupones para alimentos)? En el estado de Washington hay dos formas en que puede hacer rendir el presupuesto para los alimentos al comprar frutas y verduras utilizando sus beneficios de SNAP.

- **Programas de contribución de SNAP en los mercados agrícolas (Fresh Bucks/Fresh Match/Gimme Five/Double Up Bucks):** puede usar los beneficios de SNAP para comprar frutas y verduras frescas en el mercado local de agricultores. Los mercados de agricultores participantes también pueden proporcionar fondos adicionales a los clientes para comprar aún más frutas y verduras frescas. Los intercambios en todo el estado varían de mercado a mercado. Para encontrar el programa de intercambio más cercano, visite la página de la Asociación de Mercados de Agricultores del estado de Washington (Washington State Farmers Market Association) en info@wafarmersmarkets.org.
- **El Department of Health's Complete Eats Program (programa de comidas completas del Departamento de Salud):** Cuando los clientes de SNAP gasten \$10 en frutas y verduras seleccionadas en las tiendas Safeway del estado de Washington, recibirán un cupón de \$5 para gastar en más frutas y verduras. Los clientes deben usar su tarjeta Safeway para participar. Para más información, visite la tienda local de Safeway, escriba al correo electrónico FINI@doh.wa.gov o llame al 360-236-3287.

¡Días de celebración!

Septiembre

- 8: Día nacional de los abuelos
- 13: Día nacional del cacahuate
- 25: Día nacional de la salud y el ejercicio físico de la mujer
- 26: Día nacional de Johnny Appleseed

Octubre

- 12: Día nacional del agricultor
- 24: Día nacional de la alimentación

Noviembre:

- 15: Jornada nacional de limpieza del refrigerador
- 17: Día de salir a caminar

Programa Suplementario De Productos Básicos

Los programas de Ayuda Alimentaria del WSDA administran el Commodity Supplemental Food Program, CSFP (Programa Suplementario de Productos Básicos) que proporciona “paquetes” de alimentos a más de 6,000 residentes de Washington mayores de 60 años. Usted puede ser elegible si gana menos del 130% del nivel federal de pobreza y vive en uno de los 27 condados que ofrecen el CSFP. En noviembre, el paquete de alimentos del CSFP mejorará para alinearse mejor con las recomendaciones de MyPlate del USDA.

Las mejoras incluyen:

- Duplicar la cantidad de vegetales.
- Más proteínas, incluidas las proteínas de origen vegetal, como los frijoles enlatados y secos.
- Más opciones dentro de cada categoría de alimentos, como arroz integral y sopa.
- Paquetes más pequeños de arroz, avena, sémola, frijoles secos y leche descremada en polvo que son más apropiados para hogares pequeños, para ofrecer una mayor variedad de opciones.

Para obtener más información sobre el programa y encontrar un proveedor cerca de usted, visite: agr.wa.gov/services/food-access



Alimentación saludable

Una buena salud y bienestar a cualquier edad son importantes. Sin embargo, a medida que su cuerpo envejece, necesita nutrientes específicos para mantener su salud. Para satisfacer las necesidades de su cuerpo, es importante comer una variedad de alimentos ricos en nutrientes en cada comida. Las pautas dietéticas 2015-2020 para los estadounidenses sugieren que las personas mayores de 50 años deben comer las siguientes porciones de alimentos diariamente:

- Frutas** : de 1½ a 2½ tazas
- Vegetales**: de 2 a 3½ tazas
- Granos** : de 5 a 10 onzas
- Proteínas** : de 5 a 7 onzas
- Lácteos** : de 3 tazas de leche desgrasada o baja en grasa
- Aceites** : de 5 a 8 cucharaditas

Su plan personal de alimentación

Si bien las porciones descritas anteriormente son una guía útil, usted puede crear un plan de alimentos personalizado utilizando el Plan MyPlate del USDA que se encuentra en choosemyplate.gov ingresando su edad, sexo y nivel de actividad. También puede usar MyPlate Wheel del Consejo de Productos Lácteos del estado de Washington (Washington State Dairy Council) disponible en su agencia local de distribución del Commodity Supplemental Food Program (CSFP) (Consulte la sección a la izquierda para más información sobre el CSFP). Escriba sus porciones diarias recomendadas en los cuadros a continuación para ayudarlo a planificar sus comidas diarias.

Mi guía diaria de porciones de comida:	
TOTAL DE CALORÍAS DIARIAS	<input type="text"/> calorías
GRANOS	<input type="text"/> onzas
VEGETALES	<input type="text"/> tazas
FRUTAS	<input type="text"/> tazas
LÁCTEOS	<input type="text"/> tazas
PROTEÍNAS	<input type="text"/> onzas
ACEITES	<input type="text"/> cucharaditas
EXTRA*	<input type="text"/> calorías

*Estas calorías se pueden usar en refinados como grasas sólidas, azúcares agregados, alcohol o en porciones adicionales de cualquier grupo de alimentos.

¿Qué contiene su plato de alimentos básicos del USDA?

Muchos de los alimentos que se encuentran en la caja del Commodity Supplemental Food Program, CSFP (Programa Suplementario de Productos Básicos) vienen enlatados para facilitar la alimentación saludable. Los estudios muestran que las personas que consumen seis o más alimentos enlatados por semana tienen más probabilidades de tener dietas más altas en 17 nutrientes esenciales¹. Las frutas y verduras enlatadas son tan nutritivas como los productos frescos y congelados y, en algunos casos, incluso mejores². Consulte “MyPlate” del CSFP a continuación para saber cómo los artículos encontrados en una caja del CSFP pueden encajar en su plan de comidas.

FRUTAS

Las frutas enlatadas son un delicioso postre o refrigerio que se sirve directamente de la lata. Debido a que la fruta se procesa inmediatamente después de la cosecha, puede ser tan nutritiva como los productos frescos que se han almacenado durante un tiempo prolongado. Beber jugo 100% natural puede ayudarlo a alcanzar sus objetivos diarios de consumo de frutas y verduras.

VEGETALES

Las verduras enlatadas se pueden usar en una variedad de platos fuertes, sopas y ensaladas. Al vaciar el líquido de las verduras enlatadas puede reducir el sodio en un 36 por ciento. Al vaciar el líquido y enjuagar las verduras, puede reducir el sodio en un 41%³.

PROTEÍNAS

La proteína es esencial para construir y mantener los músculos y tejidos del cuerpo. Las proteínas enlatadas que se encuentran en una caja del CSFP como el pollo, el atún y el salmón, están completamente cocidas y son seguras para comer directamente de la lata. Los ácidos grasos del omega-3 que se encuentran en el atún y el salmón enlatados son excelentes para el corazón y bajos en grasas saturadas.

GRANOS

Los granos enteros ayudan a regular el azúcar en la sangre, así como a disminuir la presión arterial, el colesterol y el riesgo de enfermedades del corazón. Se recomienda que la mitad de los granos que consuma sean granos enteros. Los cereales secos no son solo para el desayuno de la mañana. También se pueden agregar a las cazuelas o triturarse y usarse en recetas en lugar de las migas de pan. A la pasta integral cocida, agregue verduras, queso, aceite y ajo o una salsa de su elección para una preparación sencilla.

LÁCTEOS

El calcio que se encuentra en los productos lácteos puede ayudar a aumentar la densidad ósea, especialmente para las personas con osteoporosis.

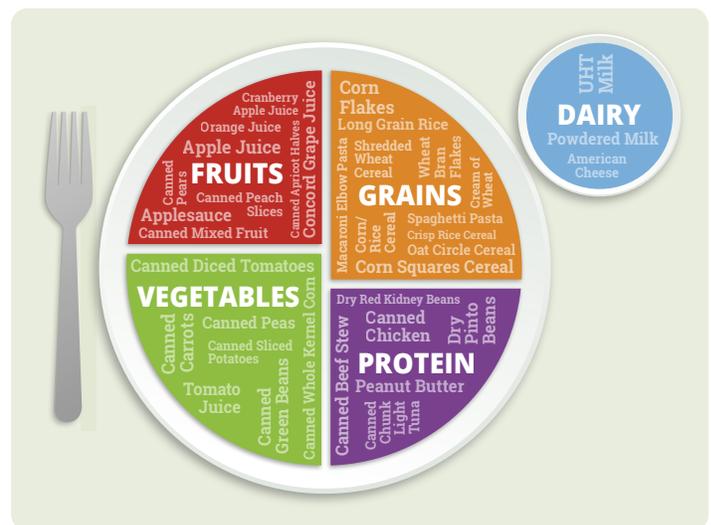
La leche del 1% procesada a temperatura ultra alta (Ultra-high temperature, UHT), no necesita refrigeración sino hasta después de abrir el recipiente. La leche UHT se puede usar en cualquier receta que requiera leche fresca, como sopas, salsas, guisos y postres. Comer queso es una excelente manera de agregar proteínas, vitamina B y calcio a su dieta.

ACEITES SALUDABLES

Si bien no es uno de los cinco grupos de alimentos, los aceites saludables proporcionan a su cuerpo nutrientes esenciales. Los aceites como el de oliva, canola, cártamo y girasol proporcionan ácidos grasos esenciales y vitaminas liposolubles. Sin embargo, no todos los aceites son producidos de la misma manera. Es importante evitar los aceites hidrogenados o parcialmente hidrogenados, también conocidos como grasas trans, ya que pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y obesidad.

LÍQUIDOS

¿Sabía que a medida que envejecemos perdemos la sensación de sed? Si bien la leche baja en grasa o sin grasa y el jugo 100% natural pueden ayudarlo a mantenerse hidratado, también es importante beber agua. Debe evitar consumir bebidas que tengan azúcar o sal añadida.



¹ Perfil de impacto National Purchase Diary (alimentario del Grupo NPD), análisis de la salubridad de las dietas de los usuarios de alimentos enlatados, Instituto de fabricantes de latas, enero de 2014.

² Miller S y Knudson B. "Comparación de nutrición y costos de frutas y verduras enlatadas, congeladas y frescas seleccionadas". Michigan State University. Marzo de 2012.

³ Shadix, K. Reducing Sodium in Canned Beans—Easier Than 1-2-3. Today's Dietitian, Vol. 12, No. 1, p. 62. Informe sobre los hallazgos de Joshua Jones y John Mount, University of Tennessee.

Frutas y verduras favoritas del otoño

Aunque el verano ha llegado a su fin, nuestros agricultores aún nos ofrecen productos frescos. Desde calabazas y zanahorias hasta manzanas y peras, la cosecha de otoño trae una variedad de productos saludables y deliciosos. Consulte a continuación algunas sugerencias de productos de otoño y cómo estos nutren su cuerpo:

FRUTAS

Manzanas: las manzanas están llenas de antioxidantes como la quercetina, que pueden ayudar a prevenir enfermedades crónicas, inhibir la aparición de cáncer y retrasar el envejecimiento. Son ricas en fibra dietética soluble como la pectina que puede fortalecer su sistema inmunológico.

Peras: las peras son ricas en fibra soluble, lo que ayuda a reducir el colesterol “malo” o lipoproteínas de baja densidad (Low Density Lipoprotein, LDL). Son una excelente fuente de fibra dietética y una buena fuente de vitamina C.

TUBÉRCULOS

Remolachas: tanto las raíces como las hojas de las remolachas son comestibles. Las remolachas son una excelente fuente de vitaminas K, C, B2, así como de ácido fólico y manganeso. Las remolachas también contienen betaína, que se ha demostrado que ayuda a prevenir enfermedades cardíacas y hepáticas, y nitrato, que puede aumentar el flujo sanguíneo al cerebro y potencialmente reducir el riesgo de demencia.

Colinabos: Los colinabos son una excelente fuente de potasio que ayuda a fortalecer los huesos, ayuda a la producción de energía y mejora la salud del corazón y a un metabolismo saludable. Los colinabos también contienen vitamina C y son ricos en fibra. Los colinabos contienen fitoquímicos que eliminan los carcinógenos del cuerpo y ayudan al hígado a procesar las toxinas.

Nabos: tanto las raíces como las hojas de los nabos son comestibles. Los nabos son una buena fuente de calcio, potasio y ácido fólico, así como las vitaminas C y A. Los nabos también contienen fitoquímicos que pueden proteger contra el cáncer.

Zanahorias: las zanahorias son una excelente fuente de fibra, vitaminas A, C y D.

Chirivías: las chirivías son ricas en vitaminas C y K, así como en potasio, magnesio, ácido fólico y son una buena fuente de fibra.

BRASSICAS

Repollo: El repollo es una buena fuente de fibra dietética repleta de vitaminas A, C, K y ácido fólico. El repollo es rico en glucosinolatos que combaten el cáncer, quercetina, un antioxidante que es un antihistamínico natural, y es rico en fitoquímicos, que ayudan a estimular el sistema inmunológico y a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer.

Coles de Bruselas: las coles de Bruselas son una buena fuente de fibra dietética, vitaminas A, B y C, así como niacina, ácido fólico, hierro y calcio. Las coles de Bruselas también son ricas en proteínas.

Coliflor: la coliflor es una rica fuente de vitamina C, así como una buena fuente de potasio y ácido fólico.

Brócoli: el brócoli es una excelente fuente de vitaminas C y A, así como de calcio.

VERDURAS DE HOJA VERDE

Col rizada: la col rizada contiene vitaminas A, C y K, calcio, potasio, hierro y es una buena fuente de fibra.

Acelgas: las acelgas son ricas en proteínas, fibra y minerales, incluidos potasio, magnesio, hierro y vitaminas A, K y C.

FAMILIA DE LAS CALABAZAS

Calabaza de invierno: las muchas variedades de calabaza de invierno incluyen bellota, hubbard, cabello de ángel, moscada y delicata. Son ricas en fibra y son una excelente fuente de vitaminas A, C, B6, así como de potasio, magnesio, tiamina y hierro.

Calabazas: las calabazas son una buena fuente de vitaminas C y A. Contienen alfa y betacaroteno, que promueven una visión saludable y el crecimiento celular. Las semillas de calabaza son una buena fuente de ácido alfa-linolénico, un ácido graso omega-3 que puede ayudar a las personas con enfermedades cardíacas, presión arterial alta o colesterol alto.

Receta de temporada

Calabaza Moscada al horno con peras

Número de porciones: 5

Ingredientes:

- 1 cucharadita de sal kósher
- 2 cucharaditas romero finamente picado
- 1/4 de cucharadita pimienta negra
- 1 calabaza moscada mediana (alrededor de 3 tazas)
- 3 cucharadas de mantequilla sin sal
- 1 taza de cebolla picada
- 1 lata de peras en almíbar extra ligero, escurrida

Preparación:

1. Precaliente el horno a 475°F.
2. Mezcle la sal, el romero y la pimienta negra en un tazón pequeño y reserve.
3. Corte la parte superior e inferior de la calabaza, luego retire la piel con un pelador de verduras. Corte la calabaza por la mitad a lo largo y retire las semillas. Corte la calabaza en cubos de 3/4" y colóquela en un tazón grande.
4. Derrita 1 cucharada de mantequilla y viértala sobre la calabaza. Agregue la mitad de la mezcla de sal y revuelva para mezclar.
5. Extienda la calabaza de manera uniforme sobre una bandeja para hornear. Hornee por 25 minutos o hasta que esté dorada en la base. Usando una espátula, revuelva y continúe horneando por 10 minutos o hasta que esté tierna.
6. Mientras se cocina la calabaza, corte las peras enlatadas en trozos y reserve.
7. Derrita las 2 cucharadas restantes de mantequilla en una sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine, revolviendo ocasionalmente, durante unos 10 minutos, o hasta que se ablanden. Agregue las peras y la mitad restante de la mezcla de sal y cocine, revolviendo ocasionalmente, durante aproximadamente 5 minutos. Retire la sartén del fuego.
8. Cuando la calabaza esté cocida, agréguela a la sartén con las cebollas y las peras, revuelva para mezclar y sirva.

Información Nutricional

Porciones por receta: 5
Cantidad por porción
Calorías: 153.7
Grasa total: 7.0 g
Colesterol: 18.7 mg
Sodio: 474.2 mg
Carbohidratos totales: 23.0 g
Fibra dietaria: 3.8 g
Proteínas: 1.1 g



Washington
State Department of
Agriculture

Ayuda Alimentaria
Teléfono: (360) 725-5640
Correo electrónico: foodassistance@agr.wa.gov

En internet:
agr.wa.gov/services/food-access