Un boletín trimestral de la Washington State Department of Agriculture Food Assistance (Ayuda Alimentaria del Departamento de Agricultura del estado de Washington)

NUTRICIÓN DEL ADULTO MAYOR BOLETÍN

Información nutricional, recetas y recursos para adultos mayores

Washington State Department of Agriculture

INVIERNO 2019

VOLUMEN 1, EDICIÓN 2

¡El invierno ha llegado!

Esta edición incluye consejos sobre cómo mantener un estilo de vidasaludable a pesar del clima frío del invierno.

Manténgase activo

Durante los meses de invierno, las temperaturas más frías y la menor cantidad de luz solar pueden dificultar que estemos activos. Esta inactividad tiende a aumentar a medida que envejecemos. La inactividad puede causar un mayor riesgo de padecer una enfermedad cardíaca, diabetes tipo dos, ansiedad, depresión y cáncer.[1]

¡Nunca será demasiado mayor para hacer ejercicio! El ejercicio puede ayudar a mantener su cuerpo fuerte y flexible[2], lo que es especialmente importante a medida que envejece. Las personas mayores que realizan ejercicios de equilibrio y de fuerza pueden reducir el riesgo de caerse en un 33 %.[3]

A continuación, encontrará algunos recursos que le ayudarán a mantenerse activo:

- **Silver Sneakers (zapatillas plateadas)**es un programa de acondicionamiento físico para personas mayores. El programa está disponible para las personas mayores que cuenten con los planes Medicare Advantage y Medicare Supplement. Silver Sneakers (zapatillas plateadas) le brinda acceso a gimnasios y clases de acondicionamiento físico diseñadas para personas mayores, tanto en persona como en línea. Obtenga más información en: silversneakers.com
- La campaña **Go4Life (Moverse por la vida)** del National Institute on Aging (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento) quiere ayudarlo a adaptar el ejercicio y la actividad física a su vida

CONTINÚA EN LA PÁGINA 2

¡Días de celebración!

Diciembre

1-7	Semana nacional de concientización sobre el lavado de manos
4	Día nacional de la donación
21	Día del crucigrama

Enero

9	Día nacional del albaricoque
10	Día nacional de la reducción de los costos de energía
11	Día nacional de la leche
19-25	Semana del peso saludable
24	Día nacional de la mantequilla de maní

Febrero

4	Día nacional de la sopa casera
14	Día en que nadie come solo
17	Día nacional de los actos aleatorios de bondad
21	Día nacional del cuidador

Este material fue financiado por El Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP (Programa de Ayuda Nutricional Suplementaria) del US Department of Agriculture (USDA Departamento de Agricultura de los EE. UU.). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Manténgase activo, continuación de la página 1

diaria. El sitio ofrece ejercicios diseñados para adultos mayores, consejos motivacionales y mucho más. Obtenga más información en: go4life.nia.nih.gov

- **Move Your Way (Muévase a su manera)** quiere facilitarle la tarea de estar activo. El rastreador de actividad puede ayudarlo a establecer su propio plan semanal de actividad con el objetivo de hacer 150 minutos de actividad aeróbica y dos días de ejercicios de fortalecimiento muscular a la semana. Obtenga más información en: health.gov/moveyourway

[1] Johns Hopkins Medicine. Risks of Physical Inactivity. Extraído de https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/risks-of-physical-inactivity

[2] eHealth. (6/6/19) Seven Medicare Advantage Benefits To Consider. Extraído de https://medicare.com/medicare-advantage/seven-medicare-advantage-benefits-to-consider/

[3] Clemson Lindy, Fiatarone Singh Maria A, Bundy Anita, Cumming Robert G, Manollaras Kate, O'Loughlin Patricia et al. Integration of balance and strength training into daily life activity to reduce rate of falls in older people (the LiFE study): randomised parallel trial BMJ 2012;

Coma sano

Mantener una dieta saludable puede ser difícil en el invierno, cuando las frutas y verduras no son tan abundantes. Sin embargo, una buena nutrición es aún más importante en el invierno. Una dieta equilibrada ayuda a mantener su sistema inmunológico durante la temporada alta de resfríos y gripe.

A continuación, se ofrecen consejos para reducir la cantidad de sodio en su dieta:

- **Compre alimentos enlatados o congelados.** Los alimentos enlatados y congelados, procesados inmediatamente después de la cosecha, pueden ser tan nutritivos como los productos frescos que se pueden haber almacenado durante un tiempo prolongado.
- **Aproveche los tubérculos.** Los tubérculos son unas de las verduras más ricas en nutrientes que puede comer y se pueden almacenar durante largos períodos. Las zanahorias, las remolachas, las pastinacas, los nabos, los rábanos y los boniatos son algunos de los tubérculos que están disponibles desde el otoño hasta la primavera. Los tubérculos son ricos en vitaminas A, B y C y en hierro.
- **Agregue verduras de hojas oscuras.** Las verduras de hojas oscuras, como la espinaca, el brócoli, la col rizada y las acelgas, son ricas en vitaminas y antioxidantes.
- **Saboree los cítricos.** Las naranjas, los pomelos, las piñas y otras frutas cítricas están en su punto máximo de frescura en el invierno. Con un alto contenido de vitamina C, los cítricos pueden ayudarlo a mantenerse alejado de los resfríos y la gripe. Si bien no son cítricos, los kiwis son otra gran fuente de vitamina C. El jugo de pomelo puede interactuar con algunos medicamentos. Si está tomando algún medicamento, consulte con su proveedor de atención médica antes de consumirlo.
- **Más alimentos ricos en vitamina D.** Los días más cortos del invierno brindan menos luz solar. Nuestra principal fuente de vitamina D es la luz solar, por lo que en invierno necesitamos obtener esta vitamina de otras fuentes. La vitamina D mantiene su sistema inmunológico fuerte para que pueda combatir los virus y las bacterias que causan enfermedades. Los alimentos ricos en vitamina D incluyen las yemas de huevo, los mariscos, los granos saludables, los champiñones y la leche fortificada.
- **Manténgase hidratado.** Beber mucho líquido es importante en todas las estaciones, pero es vital durante los meses de invierno. Mantenerse hidratado ayuda a las personas a acelerar la recuperación de resfríos y gripes. Los líquidos tibios, como el té, también pueden ayudar a mantener el cuerpo caliente.

¡Mantenga el calor!

A medida que envejece, se hace más difícil sentir un cambio en la temperatura. Su capacidad para temblar disminuye, lo que dificulta el mantenimiento de la temperatura corporal. Desafortunadamente, esto puede hacer que los adultos mayores sean más susceptibles a la hipotermia.[4] La hipotermia ocurre cuando el cuerpo pierde calor más rápido de lo que puede producirlo. Es importante reconocer los signos de advertencia de la hipotermia. Entre ellos, se incluyen la confusión, los escalofríos, la dificultad para hablar, la somnolencia y la rigidez muscular.

La hipotermia no solo ocurre al aire libre. Estar en un lugar más frío que su propio cuerpo durante mucho tiempo puede provocar hipotermia si no está vestido acorde al clima. Para mantener el cuerpo caliente, vístase en capas con suéteres, gorras, ropa interior larga u otras prendas de vestir. Ajuste el termostato, por lo menos, entre 68 y 70 grados Fahrenheit para que su hogar esté lo suficientemente cálido como para mantenerse saludable.

Muchas personas mayores tienen ingresos limitados, lo que puede dificultar el pago de la factura de la calefacción. Low Income Home Energy Assistance Program (Programa de Asistencia de Energía para Hogares de Bajos Ingresos, LIHEAP) puede ayudar a los grupos familiares que tienen ingresos bajos a pagar su factura de calefacción en el invierno.

Low-Income Weatherization program (Programa de Asistencia de Climatización para Personas de Bajos Ingresos) del estado de Washington le puede ayudar a realizar mejoras en su hogar para mantener el frío afuera y el calor adentro. Si su hogar no cuenta con suficiente aislamiento, le pueden ayudar a climatizarlo. Estas mejoras pueden contribuir con el ahorro de energía y con la reducción de costos en las facturas de calefacción.

Para obtener más información sobre el LIHEAP (Programa de Asistencia de Energía para Hogares de Bajos Ingresos) o el programa de climatización, llame al Washington State Department of Commerce (Departamento de Comercio del Estado de Washington) al 360-725-2857, visite su sitio web en commerce.wa.gov o comuníquese con su agencia local de acción comunitaria.

Trastorno afectivo estacional (TAE)[5]

Los inviernos al noroeste del Pacífico no solo son más fríos, sino que también están nublados y cubiertos, con lluvia y, a veces, nieve. Si bien este tipo de clima puede reducir naturalmente nuestros niveles de energía, algunas personas sufren del trastorno afectivo estacional (TAE). El TAE es una forma de depresión que, por lo general, afecta a las personas durante los meses de invierno, cuando los días se acortan.

Con menos horas de luz solar, el cuerpo aumenta naturalmente la producción de melatonina que afecta el ritmo circadiano. Estos cambios también disminuyen los niveles de serotonina en el cuerpo, un neurotransmisor que regula nuestros estados de ánimo. El TAE puede afectar a las personas mayores, especialmente a los que están limitados a permanecer en su hogar, tienen movilidad limitada o una afección médica que empeora con el frío.

Es importante que consulte al médico si experimenta alguno de los síntomas que figuran en el cuadro a la derecha. Por lo general, no es necesaria la medicación para el TAE. Crear rutinas diarias puede hacer una gran diferencia. Intente llevar a cabo uno o más de los siguientes consejos para mejorar su estado de ánimo:

- Realice de 30 a 40 minutos de terapia de luz al día con una bombilla que simule la luz solar natural.
- Salga a caminar (si el clima lo permite).
- Abra las cortinas o persianas para dejar entrar la luz.
- Haga ejercicio regularmente.
- Reúnase con amigos.
- Decore su casa para distraerse del clima.
- Llene su casa de plantas vivas.

Los síntomas principales del TAE incluyen los siguientes:

- Sentirse deprimido o triste
- Sentirse sin esperanza o sin valor
- Tener poca energía
- Tener problemas para dormir
- Notar cambios en el apetito o en el peso
- Tener problemas para concentrarse
- Estar irritable y agitarse con facilidad
- Perder el interés

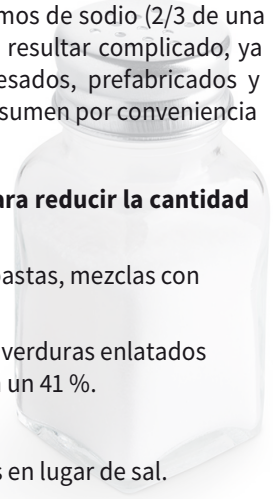
[4] National Institute on Aging (1/1/2018) Cold Weather Safety for Older Adults. Extraído de https://www.nia.nih.gov/health/cold-weather-safety-older-adults

[5] National Institute of Mental Health. (marzo de 2013) Seasonal Affective Disorder. Extraído de https://www.nimh.nih.gov/health/topics/seasonal-affective-disorder/index.shtml

Sodio en la alimentación[6]

Necesitamos sodio para mantener un equilibrio adecuado de líquidos en el cuerpo y para controlar los nervios y los músculos. Sin embargo, demasiado sodio puede hacer daño. Nuestra función renal disminuye a medida que envejecemos, lo que dificulta la eliminación del exceso de sodio del cuerpo. Debido a esto, las personas mayores deben ser cuidadosas con la cantidad de sodio que consumen.

Los Centers for Disease Control (Centros para el Control de Enfermedades) recomiendan que las personas mayores de 50 años no consuman más de 1500 miligramos de sodio (2/3 de una cucharadita de sal) por día. Esto puede resultar complicado, ya que la mayoría de los alimentos procesados, prefabricados y enlatados que las personas mayores consumen por conveniencia suelen ser altos en sodio.



A continuación, se ofrecen consejos para reducir la cantidad de sodio en su dieta:

- Limite el consumo de embutidos, pastas, mezclas con arroz y alimentos congelados.
- Escurra y enjuague los frijoles y las verduras enlatados para reducir los niveles de sodio en un 41 %.
- Elija sopas bajas en sodio.
- Condimente con hierbas y especias en lugar de sal.

Receta de temporada

Sopa de carne y verduras

Número de porciones: 8

Ingredientes:
1 taza de macarrones integrales, crudos*
1 cebolla pequeña (picada)
1 cda. de aceite vegetal
1 lata de 24 oz de carne de res molida*, escurrida (se puede reemplazar con 1.5 lb de carne de res molida)
4 tazas de caldo de res bajo en sodio
1 lata de 15 oz de frijoles verdes bajos en sodio*, escurridos
1 lata de 15 oz de zanahorias bajas en sodio*, escurridas
1 lata de 15 oz de papas en rodajas bajas en sodio*, escurridas
2 latas de 15 oz de tomates picados bajos en sodio*

Información Nutricional

Porciones por receta: 8	
Cantidad por porción	
Calorías: 319.0	
Grasa total: 15.8 g	
Colesterol: 75.6 mg	
Sodio: 788.1 mg	
Carbohidratos totales: 19.2 g	
Fibra dietética: 3.5 g	
Proteínas: 24.3 g	

Preparación:
1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete; escúrrala y resérvela.
2. En una sartén grande a fuego medio, cocine la cebolla en aceite vegetal, revolviendo con frecuencia, hasta que la cebolla esté tierna.
3. Agregue la carne molida y cocínela hasta que se dore. Escurra la grasa sobrante.
4. En una olla grande, agregue el caldo de res, la carne y las cebollas, los frijoles verdes, las zanahorias, las papas y los tomates.
5. Cocine durante 25 minutos a fuego medio, revolviendo cada 10 minutos.
6. Agregue los macarrones, ajo en polvo, cebolla en polvo y albahaca, y cocine durante 10 minutos más.

Fuente: adaptada de la herramienta What's Cooking (Qué es cocinar) de USDA Mixing Bowl y del libro de cocina del Programa Suplementario de Productos Básicos (Commodity Supplemental Food Program, CSFP).

Los ítems con un (*) generalmente se incluyen en un cuadro del CSFP.

Agregue sabor a su vida[7]

Las hierbas y especias pueden ayudar a mantener la comida llena de sabor mientras se reduce el sodio, la grasa alimentaria y el azúcar. La mayoría de las hierbas son plantas perennes, fáciles de cultivar, que vuelven todos los años.

¿Busca reducir el sodio? A continuación, se enumeran algunos consejos sobre cómo usar hierbas y especias en lugar de sal:

- En vez de sal, utilice hierbas y especias con sabores sabrosos como la pimienta negra, el ajo en polvo, el curry en polvo, el comino, las semillas de eneldo, la albahaca, el jengibre, el cilantro y la cebolla.
- Omita la sal y condimente las salsas de pastas o las sopas con albahaca, orégano, perejil y pimienta, o use una mezcla de condimentos italianos.
- Use ajo y cebolla en polvo en lugar de sal de cebolla y de ajo. Verá que solo necesitará usar la mitad.

¿Busca reducir o eliminar el azúcar? Intente usar las siguientes especias dulces:

- Pimienta de Jamaica
- Clavos de olor
- Anís
- Jengibre
- Cardamomo
- Macis
- Canela
- Nuez moscada

[6] Sheehan, K. (12/27/19) How Much Sodium Do Seniors Need in Their Diets? Extraído de https://healthyeating.sfgate.com/much-sodium-seniors-need-diets-7100.html

[7] Henneman, A. Add a Little Spice (& Herbs) to Your Life! Extraído de https://food.unl.edu/documents/Spice%26HerbsHandout08.pdf

Washington State Department of Agriculture

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

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

AGR PUB 609-770 (N/12/19)
¿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.