

# BOLETÍN DE NUTRICIÓN PARA ADULTOS MAYORES

Información nutricional, recetas y recursos para adultos mayores



Washington  
State Department of  
Agriculture

## PRIMAVERA 2025

VOLUMEN 6, NÚMERO 4

¡Eche un vistazo  
al exterior en  
busca de signos  
primaverales!

¿Qué es lo que más le gusta  
de esta época del año?



## Los nutrientes esenciales

Puede que hablemos mucho de la importancia de una “buena nutrición” y de comer alimentos que contengan “nutrientes”, pero ¿qué significa eso realmente? En el boletín de este trimestre, vamos a desglosar los nutrientes esenciales, por qué los necesita el cuerpo y en qué alimentos puede obtenerlos. Pero primero lo primero: ¿qué significa “nutriente”? Un nutriente es una sustancia que favorece el crecimiento, proporciona energía y mantiene la vida<sup>1</sup>. Los nutrientes pueden dividirse en dos categorías principales: macronutrientes y micronutrientes. Los **macronutrientes** son los principales componentes de una dieta sana que proporcionan al organismo la energía que necesita para funcionar. Estos tipos de nutrientes se necesitan en grandes cantidades. Incluyen proteínas, hidratos de carbono y grasas. El organismo necesita **micronutrientes** en pequeñas cantidades para mantener una amplia variedad de funciones, como reforzar el sistema inmunitario, favorecer la salud celular y equilibrar el metabolismo. Los micronutrientes incluyen vitaminas y minerales.

Es importante tener en cuenta que las necesidades nutricionales de cada persona varían en función de su nivel de actividad, edad, sexo biológico y otras condiciones de salud. Debe consultar con un nutricionista u otro profesional de la salud sobre sus necesidades nutricionales individuales. Por este motivo, aquí no se recomiendan cantidades diarias, sino tipos de alimentos que contienen cada nutriente.

CONTINÚA EN LA PÁGINA 3

### Días para celebrar

#### MARZO

- 20 Primer día de primavera
- 26 Día Nacional de la Espinaca
- 31 Día Nacional del Trabajador Agrícola

#### ABRIL

- 4 Día de la Vitamina C
- 22 Día de la Tierra

#### MAYO

- 11 Día de la Madre
- 20 Día Nacional de la Recolectación de Fresas

#### JUNIO

- 4 Día Nacional del Queso
- 18 Día Internacional del Pícnic
- 21 Solsticio de verano

## ¿Qué es qué?

### Proteínas

A menudo, se hace referencia a las proteínas como los “bloques constructores” del cuerpo. Favorecen la salud y el mantenimiento de las células, los huesos, la piel, el cabello y los músculos. Las proteínas están formadas por cadenas de aminoácidos. Nuestro cuerpo puede crear algunos aminoácidos, pero muchos solo pueden proceder de los alimentos. *Entre los alimentos ricos en proteínas se incluyen los siguientes: pescado, huevos, frijoles, legumbres, carne, productos lácteos y frutos secos.*



Fuentes de proteína

### Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono (carbohidratos) son una fuente de energía clave para alimentar el organismo y mantener niveles saludables de azúcar en sangre. Los carbohidratos pueden tener la mala reputación de ser poco saludables, pero eso no es del todo cierto. Existen dos tipos de carbohidratos: complejos y simples. El organismo tarda más en digerir los carbohidratos **complejos**, y estos no provocan un gran aumento de la presión arterial. Son una parte importante de una dieta nutritiva y le ayudarán a tener la energía que necesita para seguir adelante con su día. *Estos tipos de carbohidratos incluyen lo siguiente: Frutas, frijoles, papas, maíz y cereales integrales, como la avena, el arroz y la pasta integral.* En cambio, los carbohidratos **simples** se digieren con rapidez y provocan un rápido aumento del azúcar en sangre. Deben disfrutarse en pequeñas cantidades y en ocasiones especiales. *Ejemplos de carbohidratos simples: caramelos, pasteles, galletas, papas fritas, refrescos y otros dulces con azúcares añadidos.*



Fuentes de carbohidratos complejos

### Grasas

Las grasas son otro nutriente esencial que a menudo no se considera nutritivo. En realidad, las grasas son muy importantes para ayudar al organismo a absorber vitaminas y minerales, proporcionar energía y favorecer la salud del cerebro. Sin embargo, al igual que ocurre con los carbohidratos, existen distintos tipos de grasas: insaturadas y saturadas. Las **grasas insaturadas** son muy importantes para una dieta nutritiva. Nos aportan ácidos grasos (¡estos sí que son buenos!) que nuestro organismo no puede fabricar por sí solo. *Las grasas insaturadas se encuentran sobre todo en frutos secos y semillas, aceite vegetal, pescado, aguacate y huevo.* Sin embargo, las **grasas saturadas** pueden aumentar el colesterol en sangre y mermar la salud cardiaca. Se deben consumir en cantidades más pequeñas y se encuentran sobre todo en la carne roja (ternera, cerdo), la mantequilla, el queso y el helado.



Fuentes de grasas insaturadas

### Vitaminas

Las vitaminas son micronutrientes que contribuyen a una amplia variedad de funciones corporales básicas. Existen vitaminas **liposolubles** e **hidrosolubles**, que se refieren al modo en que el organismo las absorbe. Se encuentran en todo tipo de alimentos que componen una dieta sana. *Esto incluye pescado, verduras de hoja verde oscura, como espinacas y col rizada, champiñones, pimientos rojos, frutos secos, yogur y calabaza.* Las vitaminas también se pueden consumir como suplementos, pero es importante consultar con un profesional de la salud antes de tomar cualquier suplemento nuevo.



Fuentes de vitaminas

### Minerales

Los minerales son elementos naturales que se encuentran en la tierra y se incorporan a los alimentos que comemos. Al igual que las vitaminas, son



Fuentes de minerales

<sup>1</sup> Definición y significado de “nutriente” (Merriam Webster): <https://www.merriam-webster.com/dictionary/nutrient>



Fuentes alimentarias de agua

micronutrientes esenciales para muchas funciones corporales, como la salud cardiaca y cerebral. Algunos ejemplos de minerales que nuestro cuerpo necesita son el calcio, el potasio, el fósforo y el magnesio. **Los alimentos más ricos en minerales son los frutos secos, las semillas, las verduras crucíferas, como el brócoli y la coliflor, los huevos, los frijoles y las bayas.**

### Agua

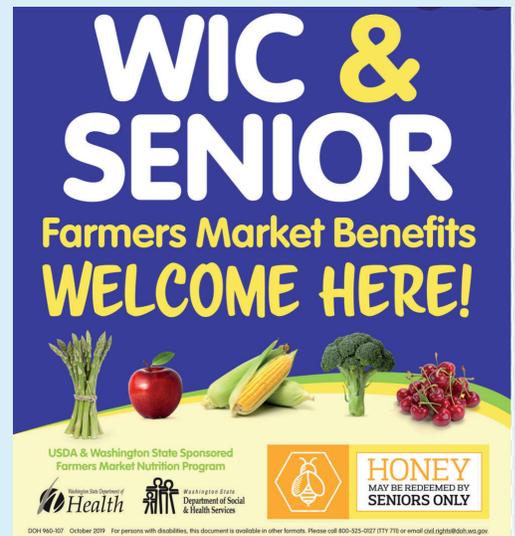
¿Sabía que, en promedio, nuestro cuerpo está formado por un 60 % de agua? Aunque en un principio no se asocia el agua como algo “nutritivo”, el consumo de agua es universalmente una de las cosas más importantes que podemos hacer por nuestra salud. El agua es fundamental para todos los sistemas del organismo, sobre todo para proteger los nervios y las articulaciones, suministrar

oxígeno y eliminar los residuos. Beber un vaso lleno de agua al levantarse por la mañana es una forma estupenda de empezar el día. **El consumo de alimentos como pepino, sandía, tomate, lechuga y apio también puede contribuir a la ingesta diaria de agua, ya que todos ellos están compuestos de al menos un 90 % de agua.**

## El Programa Nutricional del Mercado Agrícola para Adultos Mayores comienza el 1 de junio

El Programa Nutricional del Mercado Agrícola para Adultos Mayores (Senior Farmers Market Nutrition Program, SFMNP) es una gran oportunidad para que los adultos mayores reciban alimentos de temporada en los mercados agrícolas. Proporciona una tarjeta de beneficios de USD 80 a los adultos mayores de Washington para que hagan sus compras en el mercado agrícola local. A continuación, se ofrecen algunos detalles clave sobre el SFMNP, incluidos los requisitos para participar en el programa, las fechas, cómo solicitarlo, cómo funciona, etc.

- **Para poder beneficiarse del SFMNP, debe cumplir con lo siguiente:**
  - » Debe tener 60 años o más (55 o más si es nativo americano o de Alaska).
  - » Debe ser residente en el estado de Washington.
  - » Sus ingresos deben ser inferiores al 185 % de la línea federal de pobreza. Esto significa:
    - USD 28 953 anuales o USD 2413 mensuales por 1 persona
    - USD 39 128 anuales o USD 3261 mensuales para 2 personas
- **Debe solicitar el programa a través de su Area Agency on Aging (AAA) local.** Puede encontrar una lista de contactos de todas las AAA del estado escaneando el código QR de la derecha. Llame al número o visite el sitio web asociado a su condado en esta lista de contactos. Las solicitudes suelen abrirse en abril o mayo.
- **El programa se desarrolla del 1 de junio al 31 de octubre de cada año.**
- **Recibirá los beneficios cargados en una tarjeta de beneficios del SFMNP o digitalmente en la aplicación móvil del SFMNP.**
- **Puede utilizar sus beneficios del SFMNP para comprar frutas, verduras, miel y hierbas frescas cultivadas localmente.** Busque en cada puesto agrícola un cartel parecido al de la imagen de la derecha. Si no ve ningún cartel, siempre puede acudir al puesto de información del mercado para solicitar ayuda.
- **Para obtener más información, escanee el código QR de la derecha o visite <https://www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/senior-farmers-market-nutrition-program>.**



Abra la lista de contactos de la Area Agency on Aging



Consulte la página del SFMNP en el sitio web del Department of Social and Health Services (DSHS) para más información

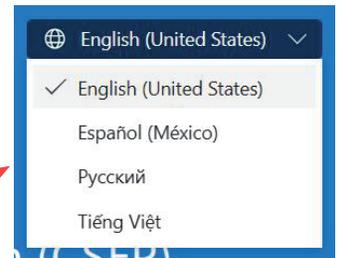
# La encuesta anual del CSFP ya está disponible

Cada primavera, el Washington State Department of Agriculture (WSDA) lleva a cabo una encuesta entre los participantes del Programa de Alimentos Complementarios de Productos Básicos (Commodity Supplemental Food Program, CSFP) para ayudar a mejorar sus servicios. La encuesta ya está disponible y tardará entre 3 y 5 minutos en completarse. Se le podrá realizar de alguna de las siguientes maneras. **Tenga en cuenta que solo debe completarla una vez.**

- Su agencia del CSFP puede imprimir copias de la encuesta para que las complete al recoger su caja mensual. Puede devolverle la encuesta completada y esta nos la enviará por correo una vez que haya recogido todas las respuestas.
- Puede imprimir su propia encuesta en casa o en la biblioteca y enviárnosla por correo. La encuesta se encuentra en <https://agr.wa.gov/services/food-access/hunger-relief-agency-hub/csfp/csfp-forms>. Desplácese hacia abajo hasta “Participant Forms and Publications” (Formularios y publicaciones para los participantes) y busque AGR-2248 “CSFP Participant Survey” (Encuesta para los participantes del CSFP). Podrá descargar e imprimir el formulario en inglés, español, ruso o vietnamita. Nuestra dirección postal figura en la parte superior del formulario.
- Responda ahora a la encuesta digital escaneando el código QR que encontrará a la derecha o visitando el siguiente enlace: <https://forms.office.com/g/RjeeiDQ2Sh>. En la esquina superior derecha de la página web, puede elegir entre los siguientes idiomas: Inglés, español, ruso y vietnamita.



Escanee el código QR para acceder a la encuesta anual del CSFP



## Receta de la temporada

Con solo 6 ingredientes, este refrigerio es una gran opción para llevar y una alternativa económica a las barras de granola que se venden en la tienda. También incluyen macro y micronutrientes.

### Barritas de granola caseras

#### Ingredientes:

- 1 taza de miel
- 1 taza de mantequilla de maní
- 3 1/2 tazas de avena arrollada
- 1/2 taza de zanahoria rallada

#### 24 porciones

- 1/2 taza de pasas (opcional); puede sustituirlas por otro fruto seco o pepitas de chocolate
- 1/2 taza de coco

#### Pasos:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 350 °F (180° C).
3. Pele y ralle las zanahorias.
4. Coloque la miel y la mantequilla de maní en una cacerola grande. Cocine a fuego lento hasta que se derritan.
5. Retire la sartén del fuego. Apague el quemador.
6. Agregue los copos de avena, las pasas, las zanahorias y el coco a la cacerola. Remuévalo bien y déjelo enfriar hasta que pueda tocarlo con las manos sin peligro.
7. Coloque la mezcla en un molde para hornear de 9x13 pulgadas (33 x 22,8 cm).
8. Presione la mezcla firmemente en el fondo del molde.
9. Hornee durante 25 minutos.
10. Deje enfriar y luego corte en 24 barras.

#### Información nutricional

<b>Porciones por receta:</b>	<b>6</b>
<b>Cantidad por porción</b>	<b>168</b>
<b>Calorías</b>	
<b>Grasa total</b>	<b>7 g</b>
Fibra dietética	2 g
<b>Colesterol</b>	<b>0 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>44 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>24 g</b>
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	15 g
Azúcares añadidos incluidos	12 g
<b>Proteína</b>	<b>4 g</b>
Vitamina D	0 µg
Calcio	14 mg
Hierro	1 mg
Potasio	171 mg

Barritas de granola | MyPlate: <https://www.myplate.gov/recipes/granola-bars>  
¿Busca más recetas estupendas para probar? MyPlate Kitchen del United States Department of Agriculture (USDA) tiene cientos de recetas sanas y económicas en [myplate.gov/myplate-kitchen](https://myplate.gov/myplate-kitchen)



**Asistencia alimentaria**  
Teléfono: (360) 725-5640  
Correo electrónico: [foodassistance@agr.wa.gov](mailto:foodassistance@agr.wa.gov)

**En internet:**  
[agr.wa.gov/services/food-access](http://agr.wa.gov/services/food-access)

AGR6-2503-013-spa (Rev. 2503)

¿Necesita esta publicación en otro formato? Comuníquese con el WSDA al (360) 902-1976 o con el servicio de retransmisión de TTY al (800) 833-6388.