

Eat Well As You Get Older

Senior Bulletin



For more healthy tips and recipes, call
1-800-695-3335 or visit www.EatWellBeWell.org



Eat More Arizona Grown Food with Family and Friends

Brighten mealtime with family and friends. If you find it difficult to cook for yourself, consider having meals at locations that host group meals for older adults, such as senior centers or places of worship.

Having Problems with Food?

- As you grow older, your sense of taste and smell may change. Foods may seem to have lost flavor. Try extra herbs or other seasonings on your foods to add flavor.
- Is it harder to chew your food? Maybe your dentures don't fit quite right or your gums are sore. If so, a dentist can help you. Until then, you might want to eat softer foods that are easier to chew. Try adding these soft foods to your plate for breakfast, lunch or dinner:
 - All cooked tender vegetables.
 - Soft, peeled fresh fruit such as nectarines, peaches, watermelon (without seeds) and small berries with small seeds such as strawberries.
 - Thinly sliced, tender, or ground meat, chicken, or fish with gravy or sauce.

You Don't Feel Hungry?

If you often don't feel like eating, talk with your health care provider. Simple changes can help make sure that you get the nutrients and calories you need for healthy, active living.



The Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 1-800-352-8401. AzNN 6-2015

Do You Find it Difficult to Shop for Food? Where Can You Get Help?

- Ask family or friends, your place of worship or a local volunteer center for help with shopping.
- Home-delivered meals are also available for people who can't get out.
- Meals on Wheels and other home delivery food programs are available for older adults who cannot go out to buy food for themselves.
- To contact your *Area Agency on Aging* for information about programs in your community, call the *Eldercare Locator* toll-free at 1-800-677-1116.

Healthy Eating on a Budget

It might take some planning to be able to pay for the foods that are better for you.

- First, buy only the foods you need. A shopping list will help with that. Buy only as much food as you will use before it spoils.
- Store brands often cost less than name brands.
- Plan your meals around food that is on sale.
- Divide leftovers into small servings, label and date, and freeze to use within a few months.
- Call 1-800-252-5942 to find the Commodity Supplemental Food Program (CSFP) or Food Plus Program in your county. The program provides a once-a-month food box to participants. CSFP is available in Cochise, Coconino, Gila, La Paz, Maricopa, Mohave, Pima, Pinal, Santa Cruz, Yavapai, and Yuma counties.

Tomato Melt

Ingredients

¼ cup shredded cheese (try cheddar, mozzarella, or a blend)
1 tablespoon low-fat mayonnaise
½ teaspoon mustard
2 English muffins, whole wheat
1 medium tomato, cut into 4 slices

Directions

1. Wash hands with warm water and soap.
2. In a small bowl, combine cheese, mayonnaise and mustard.
3. Cut English muffins in half and spread mixture evenly over all 4 halves.
4. Broil 5 inches from the heat for 2 to 3 minutes or until cheese is melted.
5. Place a tomato slice on each English muffin half. Serve as is or broil for 2 to 3 minutes more to heat tomato.
6. Refrigerate leftovers within 2 hours.

Makes 2 servings

Serving size 2 muffin halves.

Nutrition Facts

per serving
calories..... 172
carbohydrates..... 30 gm
protein..... 11 gm
total fat..... 3 gm
saturated fat..... 0.67 gm
trans fat..... 0 gm
cholesterol..... 4 mg
dietary fiber..... 5 gm
total sugars..... 8 gm
sodium..... 404 mg
calcium..... 106 mg
folate..... 27 mcg
iron..... 1 mg
calories from fat..... 15%

For more free recipes, visit EatWellBeWell.org or call 1-800-695-3335.



Coma Bien a Medida que Envejece

Boletín para Adultos Mayores



Para más consejos saludables y recetas gratis, llame al 1-800-695-3335 o visite ComeSanoViveMejor.org.



USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

Coma más Alimentos Cosechados en Arizona con la Familia y Amigos

Alegre la hora de la comida con familia y amigos. Si se le hace difícil cocinar para usted mismo, considere asistir a lugares donde ofrecen comidas en grupo para adultos mayores, como centros para personas mayores o iglesias.

¿Tiene problemas con la comida?

- A medida que envejece, su sentido del gusto y el olfato pueden cambiar. Puede parecer que las comidas no tienen sabor. Pruebe hierbas extras u otros sazoadores en sus comidas para agregar sabor.
- ¿Es difícil masticar su comida? Quizá su placa dental necesita ajuste o le duele la encía. Si es así, un dentista le puede ayudar. Mientras tanto, quizá desee comer alimentos blandos y fáciles de masticar. Trate de agregar estas comidas blandas a su plato para el desayuno, almuerzo o cena:
 - Verduras cocinadas y blandas.
 - Frutas frescas suaves y peladas como nectarinas, duraznos, sandías (sin semillas) y moras con semillas pequeñas como fresas.
 - Carne muy blanda, cortada en rebanadas finas o carne molida, pollo o pescado con salsa.

¿No tiene tanto apetito?

Si a veces no siente ganas de comer, hable con su proveedor de cuidado de salud. Algunos cambios simples pueden ayudar a enfrentarse al reto de comer bien y disfrutar más de sus comidas. Estos cambios pueden ayudar a asegurar que obtiene los nutrientes y calorías que necesita para una vida sana y activa.



El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado 1-800-352-8401. AzNN 6-2015

¿Se le hace difícil comprar alimentos? ¿Dónde puede recibir ayuda?

- Pida ayuda para hacer las compras a su familia o amigos, su iglesia o un centro local de voluntarios.
 - Las comidas que se entregan a domicilio están disponibles también para la gente que no puede salir.
 - *Meals on Wheels* y otros programas de entrega de alimentos a domicilio, están disponibles para adultos mayores que no pueden salir a comprar alimentos por sí solos.
 - Para ponerse en contacto con su *Area Agency on Aging* para información sobre programas en su comunidad, llame a la línea gratuita: *Eldercare Locator* al 1-800-677-1116.
- #### Alimentación saludable con poco dinero
- Quizá necesite planear un poco para poder pagar por las comidas que debe comer.
- Primero, compre sólo las comidas que necesita. Una lista de compras le ayudará con eso. Compre sólo la cantidad de comida que puede usar.
 - Las marcas de la tienda o genéricas a menudo cuestan menos que las marcas reconocidas.
 - Planee sus comidas tomando en cuenta los alimentos que están en especial.
 - Divida los sobrantes en pequeñas porciones, póngales una etiqueta con la fecha y congélelos para usar en los siguientes meses.
 - Llame al: 1-800-252-5942 para encontrar el Commodity Supplemental Food Program (CSFP) o Programa Food Plus en su condado. El programa ofrece una caja de alimentos a los participantes, una vez al mes. CSFP está disponible en los Condados Cochise, Coconino, Gila, La Paz, Maricopa, Mohave, Pima, Pinal, Santa Cruz, Yavapai y Yuma.

Tomate Fundido

Ingredientes

- ¼ de taza de queso rallado (cheddar, mozzarella o una mezcla)
- 1 cucharada de mayonesa baja en grasa
- ½ cucharadita de mostaza
- 2 panecillos ingleses, de trigo integral
- 1 tomate mediano, cortado en 4 rebanadas

Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. En un tazón pequeño, combine el queso, la mayonesa y la mostaza.
3. Corte los panecillos a la mitad y unte la mezcla de forma pareja sobre las 4 mitades.
4. Caliente de 2 a 3 minutos o hasta que se derrita el queso.
5. Coloque una rebanada de tomate en cada mitad de panecillo inglés. Sirvalo así o caliéntelo por 2 o 3 minutos más para calentar el tomate.
6. Refrigere los sobrantes durante las siguientes 2 horas.



2 porciones de 2 mitades cada una

Información sobre nutrición

por porción	calorías	172
carbohidratos	30 gm	
proteínas	11 gm	
grasa total	3 gm	
grasa saturada	0.67 gm	
grasa artificial	0 gm	
colesterol	4 mg	
fibra alimenticia	5 gm	
azúcar total	8 gm	
sodio	404 mg	
calcio	106 mg	
ácido fólico	27 mg	
hierro	1 mg	
calorías de grasa	15%	

Para más recetas gratis, visite ComeSanoViveMejor.org o llame al 1-800-695-3335.

