

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.

