

Put a Little PLAY Into Your DAY



Stay Active with EatWellBeWell.org



Getting Your Physical Activity

Regular physical activity is one of the most important things you can do for your health. Older adults need at least 150 minutes of moderate activity (like brisk walking) or 75 minutes of vigorous activity (like jogging) per week. If possible, spread your physical activity throughout the week.

Healthy Aging with Physical Activity

Varying the types of physical activity is the key to keeping your body healthy. Aerobic activity makes the heart beat faster and makes the body move more than usual. Muscle-strengthening activities make muscles work more than usual and work best if done at least twice per week. Some of the health benefits of regular physical activity include:

- Being able to live on your own
- Reducing the risk of fractured bones
- Helping to control joint swelling and pain due to arthritis
- Possibly reducing blood pressure

Be Active Your Way

Physical activity does not need to be hard. Start with shorter bouts of activity at a time (at least 10 minutes) and slowly build up. Some physical activity is better than none and any amount of activity has health benefits. The important thing is to do activities that are right for you and your abilities.

| | |
|--|---|
| <p>Aerobic Activities (150 minutes per week)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Walking • Jogging • Swimming • Gardening • Tennis • Bicycle riding (stationary or on a path) |
| <p>Muscle-Strengthening Activities (2 days per week)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Exercise bands • Hand weights • Household chores or yard work • Carrying groceries • Yoga • Balance training |

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 5-16

Be Safe While Being Active

Physical activity can be safe for everyone, no matter your age. What can you do if you want to be active and safe? The best steps to reduce risk or injury during physical activity are:

- Be as active as possible to increase your fitness level
- Start out with low levels of activity, go slow, and work your way up
- Drink water before, during, and after you are active
- Wear the right shoes and clothing that allow free movement



Healthy Eating as You Age

Healthy foods can give you the energy you need to live an active life with friends and family. Here are some things to keep in mind to help choose healthy foods and drinks:

- As you age, you may not feel as thirsty. Drink water often. Fat-free or low-fat (1%) milk and 100% juice can also count.
- Add sliced vegetables and fruits to your meals and snacks. Look for pre-sliced vegetables and fruits on sale if slicing and chopping are hard for you.
- Include a variety of colored vegetables and fruits to brighten your plate. Most vegetables are low in calories.
- Changes in your teeth and gums can make it harder to chew foods like vegetables, fruits or meat. Try cooked vegetables or fruits, low-sodium soups, and canned tuna or chicken to help you get the nutrition you need.
- Add flavor to foods with spices and herbs instead of salt. Look for low-sodium packaged foods.

Warm Kale and Apple Salad

Ingredients

| | |
|---|-------------------------|
| ¼ cup sliced almonds | 2 cups diced red apple |
| ½ cup chopped onion | ½ teaspoon salt |
| ½ teaspoon olive oil | ½ teaspoon black pepper |
| 1 bunch kale (about 6 ounces), chopped, (large stems removed) | |

Directions

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Wash fresh vegetables before preparing.
3. Heat non-stick skillet over medium high heat.
4. Add oil and onion. Cook, stirring occasionally for 5 minutes.
5. Add apples and cook for 5 more minutes stirring occasionally.
6. Add kale and cook for about 5 minutes or until kale is bright green in color and has wilted slightly. Add salt and pepper to taste, and sprinkle almonds over the top and serve.

Makes: 2 servings

Nutrition Facts for one serving (½ of recipe): Calories, 150; Carbohydrate, 28 gm; Protein, 11 gm; Total Fat, 4 gm; Saturated Fat, 1 gm; Trans Fat, 0 gm; Cholesterol, 5 mg; Fiber, 5 gm; Total Sugars, 14 gm; Sodium, 240 mg; Calcium, 130 mg; Folate, 34 mcg; Iron, 1.7 mg; Calories from Fat, 24%.

Póngale un poco de JUEGO a su DÍA



Manténgase activo con ComeSanoViveMejor.Org



Para hacer su actividad física

La actividad física regular es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud. Los adultos mayores necesitan por lo menos 150 minutos de actividad moderada (como una caminata rápida) o 75 minutos de actividad vigorosa (como trotar) por semana. Si es posible, distribuya su actividad física durante la semana.

Envejecer saludable con actividad física

Variar el tipo de actividad física es clave para mantener su cuerpo saludable. La actividad aeróbica hace latir el corazón más rápido y que el cuerpo se mueva. Las actividades para fortalecer los músculos, hacen que los músculos hagan más trabajo de lo normal y funciona mejor si se hace por lo menos dos veces por semana. Algunos de los beneficios para la salud de la actividad física regular incluyen:

- Poder vivir solo(a)
- Reducir el riesgo de huesos fracturados
- Ayuda a controlar la inflamación y dolor de las articulaciones, debido a la artritis
- Posible reducción de la alta presión

Sea activo a su manera

La actividad física no tiene que ser fuerte; comience con rondas cortas de actividad a la vez (por lo menos 10 minutos) y aumente lentamente. Algo de actividad física es mejor que ninguna y cualquier cantidad de actividad tiene beneficios de salud. Lo importante es hacer actividades de acuerdo a sus posibilidades.

| | |
|---|--|
| Actividades aeróbicas (150 minutos por semana) | <ul style="list-style-type: none"> • Caminar • Trotar • Nadar • Trabajar en el jardín • Jugar tenis • Pasear en bicicleta (estacionaria o móvil) |
| Actividades para fortalecer los músculos (2 días por semana) | <ul style="list-style-type: none"> • Bandas para ejercicios • Pesas para las manos • Tareas en la casa o en el patio • Cargar bolsas del supermercado • Yoga • Entrenamiento de equilibrio |

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 10-16

Haga su actividad física de manera segura

La actividad física puede ser segura para todos, sin importar su edad. ¿Qué puede hacer si quiere estar activo(a) y seguro(a)? Las mejores medidas para reducir el riesgo o lesiones durante actividad física son:

- Hacer el máximo ejercicio posible para aumentar su buen estado físico
- Comenzar con bajos niveles de actividad, empiece lentamente y aumente poco a poco
- Tome agua antes, durante y después de su ejercicio
- Use los zapatos apropiados y ropa cómoda que le permita el libre movimiento

Comer saludable a medida que envejece

Los alimentos saludables pueden mejorar su salud y darle la energía que necesita para llevar una vida activa con amigos y familia. Éstas son algunas cosas para tener en cuenta al escoger comida y bebidas saludables:

- Con la edad, usted podría sentir menos sed. Tome agua seguido. La leche baja en grasa o descremada o el jugo 100% puro también cuentan.
- Agregue verduras y frutas cortadas a sus comidas y bocadillos. Busque las verduras y frutas pre cortadas en oferta si se le dificulta cortarlas.
- Incluya una variedad de colores en sus verduras y frutas para iluminar su plato.
- Los cambios en sus dientes y encías pueden hacer difícil masticar alimentos como verduras, frutas o carne. Pruebe las verduras o frutas cocinadas, sopas bajas en sodio, o atún o pollo enlatado, para poder recibir la nutrición que necesita.
- Agregue sabor a sus comidas con especias y hierbas en vez de sal y busque las comidas preparadas, envasadas en poco sodio.

Ensalada Caliente de Col Rizada y Manzana

Ingredientes

- ¼ de taza de almendras en rebanadas
- ½ de taza de cebolla picada
- ½ cucharada de aceite de olivo
- 1 mazo de col rizada (kale) (unas 6 onzas), picado, (sin los tallos largos)
- 2 tazas de manzana roja, cortada en cuadritos
- ½ de cucharada de sal
- ½ de cucharada de pimienta negra

Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Lave las verduras frescas antes de prepararlas.
3. Caliente un sartén, que no se pegue, a fuego medio alto.
4. Agregue el aceite y la cebolla. Cocine, revolviendo cada cierto tiempo, por 5 minutos.
5. Agregue las manzanas y cocine por 5 o más minutos revolviendo regularmente.
6. Agregue la col rizada y cocine por unos 5 minutos o hasta que la col tenga un color verde brillante y esté ligeramente blanda. Agregue sal y pimienta al gusto y espolvoree arriba las almendras y sirva.

Rinde: 2 porciones

Información de nutrición por porción (½ de la receta): 150 calorías; 4g de grasa total, 1g de grasa saturada, 0g de grasa artificial, 5mg de colesterol, 240mg de sodio, 28g de carbohidratos, 5g de fibra, 14g de azúcar, 4g de proteína, 129.54mg de calcio, 33.64 mcg de ácido fólico, 1.72mg de hierro y 24% de calorías de grasa.



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).