

# NUTRITION TO GO

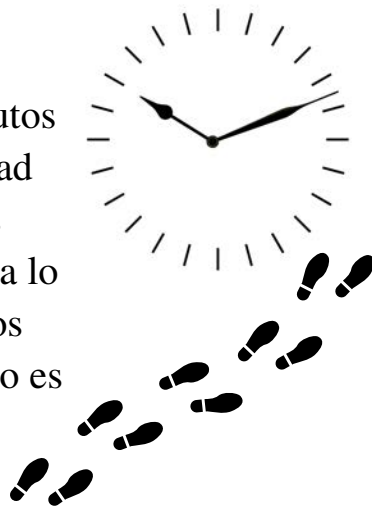
## Movimiento e Hidratación

### Moviendo su Cuerpo

A medida que envejece, es normal que no tenga tanta energía ni las mismas habilidades que tenía cuando era más joven. La actividad física, o mover el cuerpo, es importante para todos, incluidos los adultos mayores.

#### ¿Cuánto Movimiento?

Desea al menos 30 minutos de actividad de intensidad moderada todos los días (esto puede distribuirse a lo largo del día). Uno de los mejores ejemplos de esto es caminar.



#### Consejos para Moverse en Verano

- Si hace demasiado calor o llueve para estar afuera, intente caminar en una tienda grande o en un centro comercial.
- Haga que el movimiento sea social y seguro caminando con un amigo o vecino.

### Mantenerse Hidratado

La deshidratación puede ocurrir cuando bebe muy poco o pierde demasiado líquido. Los cuerpos normalmente pierden líquido al orinar, sudar e incluso respirar. La deshidratación puede ocurrir rápidamente, especialmente durante el verano o cuando mueve el cuerpo. Es importante prevenir la deshidratación bebiendo suficientes líquidos todos los días.

**Consejo:** Trate de que al menos la mitad de lo que bebe sea agua.

Además del agua, otros líquidos que pueden ayudarlo a mantenerse hidratado y saludable son:



Leche



100% Jugo o  
Batidos



Tés sin Azúcar  
o de Hierbas



Sopas Bajas  
en Sodio

## ¿Cuáles son algunos signos de que puede estar deshidratado?

- Boca seca, piel seca u ojos secos
- Dolores de cabeza o confusión
- Sentirse mareado o aturdido después de ponerse de pie
- Estreñimiento o dificultad para ir al baño



## "Gaseosa" Refrescante de Piña

Porciones por receta: 4      Tiempo de preparación: 3 minutos      Tiempo de cocción: 0 minutos  
Tamaño de la porción: 1 taza      Costo: \$1.82 por receta/ \$0.46 por porción

### Ingredientes

8 onzas jugo 100% de piña  
24 onzas agua mineral  
4 rodajas limón (opcional)

### Preparación

1. En un tazón o jarra grande, mezcle el jugo y el agua mineral.
2. Agregue las rodajas de limón y enfríe en el refrigerador durante aproximadamente una hora o agregue hielo y sirva de inmediato.



Esta receta es sabrosa y refrescante, y puede proporcionarle la hidratación que necesita en un día caluroso.

Más recetas se pueden encontrar en:  
<https://web.uri.edu/community-nutrition/recipes/>