

# NUTRITION TO GO

## La Primicia sobre los Suplementos

A continuación se enumeran los alimentos, las vitaminas y los minerales comunes que son importantes para los adultos mayores. Si no come muchos de estos alimentos, puede pensar que necesita un suplemento. Continúe leyendo para averiguar si debe hablar con su médico acerca de un suplemento.

### Vitamina B12

La vitamina B12 le da energía al cuerpo y es importante para la salud del cerebro. Los adultos mayores que toman ciertos medicamentos corren un mayor riesgo de tener niveles bajos de vitamina B12.



### Proteína

La proteína le ayuda a sentirte lleno y a mantenerte fuerte. Trate de comer proteínas animales magras y alimentos con proteínas de origen vegetal.



### Calcio y Vitamina D

El calcio y la vitamina D trabajan juntos para mantener los huesos fuertes y protegerlo de las caídas. La luz del sol es una gran fuente de vitamina D. Sin embargo, puede ser difícil obtener suficiente vitamina D durante el invierno.



### ¿Qué es la fortificación?

Agregar vitaminas y/o minerales que no están naturalmente en la comida o bebida

## ¿Necesito un suplemento?

Si come o bebe muchas fuentes de vitamina B12, proteínas, calcio o vitamina D, es posible que no necesite una. Hable con su médico si:



- Tiene alguna inquietud.
- No come carne, huevos, queso, leche ni yogur.
- Toma un medicamento que reduce la cantidad de ácido que produce su estómago.

## Pasta Alfredo con Pollo

Porciones por receta: 8

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tamaño de la porción: 1 taza

Tiempo de cocción: 5-10 minutos

Costo: \$6.73 por receta/ \$0.84 por porción



### Ingredientes

½ caja pasta integral  
1 taza leche sin grasa  
4 onzas queso crema bajo en grasa, en cubos  
1 bolsa (16 onzas) floretes de brócoli congelados, parcialmente descongelados  
½ taza queso parmesano  
1 cucharadita ajo en polvo  
½ cucharadita sal  
¼ cucharadita pimienta  
1 lata (10 onzas) pollo, escurrido O  
1 libra de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, cocidas y en cubos

### Preparación

1. Cocine la pasta siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Escorra el agua de la pasta. Deje al lado.
3. En una cacerola, agregue la leche y el queso crema. Revuelva la mezcla constantemente a fuego lento hasta que esté espesa y suave.
4. Agregue el brócoli congelado y continúe revolviendo a fuego lento.
5. Agregue el queso parmesano, el ajo en polvo, la sal y la pimienta. Revuelva la mezcla hasta que se mezcle. Luego agregue el pollo y la pasta. Revuelva para mezclar.
6. ¡Sirve caliente y disfruta!

Esta receta es rica en calcio, vitamina D, vitamina B12 y proteína.

Más recetas se pueden encontrar en:

<https://web.uri.edu/community-nutrition/recipes/>