

NUTRITION TO GO

Alimentación Saludable Conforme Envejecemos

10 consejos para elegir opciones saludables:

(1) Tome muchos líquidos:

Conforme se envejece, a veces no se sabe cuando se tiene sed. Tomar agua frecuentemente puede ayudar a mantenerlo hidratado. También puede intentar tomar leche baja o sin grasa o 100% jugo. También es mejor limitar las bebidas altas en azúcar como bebidas de fruta que no sean 100% jugo de fruta.



(2) Haga el comer un evento social: ¡Las comidas se disfrutan más cuando se come con otros! Invite a un amigo a acompañarlo o forme parte de un convivio al menos dos veces a la semana. Un centro para adultos mayores o lugar de adoración puede ofrecer comidas para compartir con otros. Hay muchas maneras de hacer la hora de la comida divertida y agradable.



(3) Planee comidas saludables: Intente incluir una fruta y/o verdura en cada comida y merienda. Por ejemplo, puede agregar zanahorias a una sopa de lentejas o comer una manzana con mantequilla de maní como una de sus meriendas.



(4) Sepa cuánto comer: Aprenda a como racionar los alimentos. Las porciones pueden ser más grandes cuando come fuera de casa. Un platillo de un restaurante puede ser suficiente para dos comidas o más.



(5) Varíe sus verduras: Incluya una variedad de verduras de diferentes colores para alegrar su plato. Casi todas las verduras no tienen muchas calorías y tienen vitaminas y minerales importantes. Las verduras también contienen mucha fibra para ayudar a digerir sus alimentos.



¡Mire los otros 5 consejos al reverso!

(6) Coma para sus dientes y encías:

Conforme envejece, a veces puede ser más difícil masticar ciertos alimentos como verduras crudas, frutas crudas o carnes. Verduras enlatadas bajas en sodio y frutas sin endulzar son algunos alimentos suaves para probar.



(7) Use hierbas y especias:

Puede parecer que los alimentos pierden su sabor conforme envejece. Agregar más hierbas y especias puede ayudar a que sus comidas favoritas tengan mejor sabor. Pruebe especias como eneldo, romero, tomillo, cilantro, salvia, curry en polvo, albahaca y orégano.



(8) Mantenga los alimentos seguros:

No se arriesgue con su salud. Una enfermedad relacionada con la comida puede ser peligrosa conforme envejece. Intente evitar alimentos que no hayan estado refrigerados o bien cocidos. Algunos alimentos que pueden hacerle daño cuando están crudos o medio cocidos incluyen los huevos, germinados, pescado, mariscos, carnes o aves.



(9) Lea la Etiqueta

Nutricional: Ponga atención a lo que hay en la Etiqueta Nutricional para la cantidad de calorías, grasa, sodio y otros nutrientes que están en el alimento. Pregúntele a su doctor si hay nutrientes que tal vez necesite en menor cantidad.

Nutrition Facts	
9 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	140
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 480mg	21%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 8g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 70mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 313mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

(10) Pregunte a su doctor sobre

vitaminas o suplementos: Los alimentos siempre son la mejor manera de obtener los nutrientes que necesita. Pero si aun no está obteniendo lo suficiente de algunas vitaminas o minerales, platique con su doctor sobre un suplemento dietético.



Visite nuestra página web para recetas saludables de bajo costo:
web.uri.edu/SnapEd



Llame a nuestra línea directa para más información
1-877-366-3874