

Marzo/abril de 2021

Envejecimiento saludable
Boletín informativo
Departamento para Personas de la Tercera
Edad de Illinois



Celebre el Programa Nacional de Nutrición para
Adultos Mayores

Marzo es el National Nutrition Month® (Mes Nacional de la Nutrición) y es el momento ideal para celebrar el Programa Nacional de Nutrición para Adultos Mayores.

El National Nutrition Month® surgió en 1973, originalmente como la “Semana Nacional de la Nutrición” y pronto se convirtió en una celebración de un mes de duración a partir de 1980. **El objetivo consiste en motivar a las personas para que tomen decisiones sanas e informadas respecto de la comida, y desarrollen hábitos alimentarios y deportivos sanos. El tema de este año es *Personalice su plato.***

No hay un solo patrón de alimentación saludable que funcione para todos. El mejor método para seguir un patrón de dieta saludable consiste en personalizar sus opciones de comidas y bebidas para que reflejen sus preferencias culturales y personales, teniendo en cuenta su presupuesto al mismo tiempo.

Estos son 10 consejos que pueden ayudarle a
personalizar su plato

1. Consuma una variedad de alimentos y bebidas nutritivas todos los días.
2. Planifique sus comidas, refrigerios y actividad física para la semana, de modo que sea más probable que tome decisiones saludables.
3. Pruebe recetas nuevas y adquiera nuevas habilidades para hacer comidas fáciles y sabrosas sin gastar demasiado dinero.
4. Hable con un nutricionista dietista matriculado (o pídale a su médico que lo derive para que haga una consulta virtual con uno) para ver qué puede hacer para mejorar sus patrones alimentarios y su salud.
5. Realice una dieta sin carne un día a la semana incluyendo proteínas de origen vegetal, como frijoles, lentejas y productos a base de soja en lugar de proteínas de origen animal.

6. Cocine con aceites vegetales en lugar de grasas sólidas para reducir la cantidad de grasa saturada en la dieta.
7. Cocine con una variedad de especias, hierbas y condimentos sin sal para incorporar sabor a sus comidas sin agregar sal.
8. Opte por cereales integrales, como arroz salvaje, arroz integral y pasta integral para obtener una dosis saludable de fibra y vitaminas en la dieta.
9. Agregue linaza molida a sus batidos y avena para obtener fibra y grasas saludables y buenas para el corazón.
10. Agregue un poquito de jugo de lima, cítricos o piña al agua para darle sabor.

Durante el mes de marzo, lo animamos a que celebre la historia, el valor y la importancia del Programa de Nutrición para Adultos Mayores.

El Programa Nacional de Nutrición para Adultos Mayores comenzó en 1972 y cuenta con la financiación de la Ley de Estadounidenses de Edad Avanzada (*Older Americans Act*). Durante casi 50 años, el Programa de Nutrición para Adultos Mayores ha mejorado el estado nutricional, la salud y el bienestar de los estadounidenses de edad avanzada, y les ha brindado la posibilidad de socializar.



Programas de Nutrición para Adultos Mayores

Más que comidas.

Conexión | Salud | Apoyo | Independencia

Administración para la Vida Comunitaria | ACL.gov

La Administración para la Vida Comunitaria (ACL, por sus siglas en inglés) financia los servicios de nutrición para adultos mayores, entre ellos, las comidas que se entregan a domicilio y las comidas que se sirven en entornos grupales (es decir, entornos de reunión).

- **El Programa de Nutrición en Entornos de Reunión (Congregate Nutrition Program) se creó en 1972 y brinda comidas nutricionalmente equilibradas a**

adultos mayores en entornos de reunión. Las comidas que se ofrecen deben cumplir con la ingesta alimentaria de referencia para adultos mayores y seguir las *Pautas dietéticas para estadounidenses* más recientes.

- Asimismo, el Programa de Nutrición en Entornos de Reunión proporciona muchas oportunidades de socialización así como actividades de salud y bienestar.
- **El Programa de Nutrición de Entregas a Domicilio (Home-Delivered Nutrition Program) se creó en 1978 y brinda comidas nutricionalmente equilibradas a los adultos mayores que deben permanecer en sus casas.** Las comidas que se ofrecen deben cumplir con la ingesta alimentaria de referencia para adultos mayores y seguir las *Pautas dietéticas para estadounidenses* más recientes.
 - Este programa brinda un “control de seguridad” informal para los adultos mayores, con el cual los voluntarios y el personal pago que entrega las comidas pueden ayudar a disminuir el sentimiento de soledad y aislamiento en los adultos mayores, ya que es posible que la interacción de dichos adultos mayores con ellos sea su única interacción social regular.

Los estudios indican que los programas de comidas tienen un efecto positivo en la salud y el bienestar de los adultos mayores.



#ProgramadeNutriciónparaAdultosMayores

Adjuntos:

- Programa de Nutrición para Adultos Mayores: publicación del formulario de presentación de la actividad
- Programa de Nutrición para Adultos Mayores: descifre el código
- Planilla de Descifre el código
- Programa de Nutrición para Adultos Mayores: relajación con imágenes guiadas
- Programa de Nutrición para Adultos Mayores: actividad sobre nutrición
- Programa de Nutrición para Adultos Mayores: desafío de textos
- 20 consejos para la salud 2021 NNM ®
- 2021 NNM ® Sudoku (fácil)

- 2021 NNM ® Sudoku (difícil)
- 2021 NNM ® Sopa de letras
- 2021 NNM ® Crucigrama
- 2021 NNM ® Cuestionario
- **Recetas:** Batido de menta. Judías verdes salteadas con limón y rábano picante.

Referencias:

<https://acl.gov/SeniorNutrition/CommunityKit>

<https://acl.gov/SeniorNutrition>

https://acl.gov/sites/default/files/news%202017-03/OAA-Nutrition_Programs_Fact_Sheet.pdf

**Departamento para Personas de
la Tercera Edad de Illinois One
Natural Resources Way, Suite 100
Springfield, IL 62702**

<https://www2.illinois.gov/aging/programs/nutrition/Pages/nutrition.aspx>