

# Boletín informativo sobre envejecimiento saludable

Mayo/junio de 2021



Departamento para Personas de Edad Avanzada de Illinois

Melanie Kluzek, MS, RDN, LDN  
Dietista Nutricional Registrada

## Mayo es el Mes de los Estadounidenses de Edad Avanzada (Older Americans Month, OAM)

Dirigido por la [Administración para la Vida Comunitaria](#) Administration for Community Living, ACL) cada mes de mayo, ¡el Mes de los Estadounidenses de Edad Avanzada arroja luz sobre los adultos mayores de nuestra nación!



### El tema para 2021 es "*Comunidades de Fuerza*"

Durante el último año, nuestros habitantes de Illinois de edad avanzada realmente demostraron su fuerza y resistencia para superar un momento tan difícil como la pandemia. A lo largo de sus vidas, los éxitos, los fracasos, los triunfos y las luchas les han enseñado a perseverar y a tener esperanza.

El OAM proporciona [recursos](#) que promueven la buena salud, la independencia y el apoyo para ayudar a nuestras comunidades estadounidenses de edad avanzada a mantenerse fuertes.

Este mes, lo alentamos a compartir sus historias y contribuciones a su comunidad, lo cual puede ayudar a inspirar y apoyar a otros adultos mayores que anhelan conexión, socialización y participación.

¡Eche un vistazo a estas [Pautas de Escritura para Amigos por Correspondencia](#) para iniciar la conversación!

Conectarse con los demás juega un papel fundamental en nuestra salud y nuestro bienestar. Encontrar alegría en las pequeñas cosas y compartir nuestras historias no solo nos ayuda a sentirnos conectados, sino que también nos da la sensación de que no estamos solos.

Consulte aquí los [Consejos para la Planificación de Eventos](#) y obtenga [ideas](#) para encuentros virtuales o en persona y así mantenerse conectado.

¡Ver el panorama completo y encontrar la fuerza juntos en lugar de individualmente conduce a una comunidad más fuerte!

**Vea estos carteles para celebrar el Mes de la *Comunidad de Fuerza* para los Estadounidenses de Edad Avanzada.**

([Inglés](#) y [español](#))

**¿Quiere involucrar a su comunidad?**

¡Aquí hay un [artículo de muestra](#) que puede usar!

**Comparta sus historias y planes para el OAM**



## Junio es el Mes Nacional de las Frutas y Verduras Frescas

¡Las frutas y verduras frescas de temporada se pueden encontrar en cualquier lugar en esta época del año!



Desde frutas y verduras de origen local en el supermercado hasta una variedad de ofertas en los [mercados de agricultores](#) cerca de usted, es fácil encontrar una opción deliciosa y saludable.

Algo es seguro: cuantas más frutas y verduras incluya en su dieta, mayor será la probabilidad de que satisfaga sus necesidades dietéticas de vitaminas y minerales.

**Los adultos mayores necesitan una cantidad mayor de ciertas vitaminas y minerales para promover la buena salud y combatir los problemas de salud asociados con el envejecimiento**, como las afecciones oculares relacionadas con la edad, el estreñimiento y la presión arterial alta.

Las frutas y verduras proporcionan [nutrientes](#) esenciales, como las vitaminas A, C, E y el ácido fólico, minerales como magnesio, zinc, potasio y fósforo, fibra y antioxidantes, que se sabe que ayudan a combatir los radicales libres dañinos en el cuerpo.



**¿Qué es una porción de frutas?**



**¿Qué es una porción de verdura?**

El equivalente a media taza de fruta se considera una porción.

A continuación, se muestran algunos ejemplos del equivalente a ½ taza:

- Una manzana de tamaño mediano
- ½ taza de 100 % jugo de fruta
- ¼ de taza de frutos secos (por ejemplo, pasas, arándanos)
- ½ taza de duraznos frescos o enlatados (preferiblemente en 100 % jugo natural)

**¡Los adultos mayores deben aspirar a consumir al menos el equivalente a 2 tazas (o 4 porciones de 1/2 taza) de frutas cada día!**

El equivalente a media taza de verduras se considera una porción.

A continuación, se muestran algunos ejemplos del equivalente a ½ taza:

- 1 taza de verduras de hojas verdes crudas
- ½ taza de brócoli cocido
- 1 taza de 100 % jugo de verdura

**¡Los adultos mayores deben aspirar a consumir al menos el equivalente a 2 y ½ tazas (o 5 porciones de 1/2 taza) de verduras cada día!**

**¿Necesita más razones para comer una variedad de frutas y verduras?**  
¡Haga clic [aquí](#) para obtener más información sobre cómo agregar color a su plato puede mejorar su salud!

---

## 10 Formas de Comer Más Frutas y Verduras Frescas



1. Haga un batido con arándanos frescos, fresas, rodajas de banana, leche o una alternativa a la leche fortificada con calcio, yogur griego natural o de vainilla y un poco de hielo.
2. Prepare una salsa fresca combinando tomates, cebollas, pimiento morrón o jalapeño, aceite de oliva, jugo de limón, pimienta negra y una pizca de sal (opcional) en su licuadora o procesador de alimentos. Bata la mezcla varias veces hasta convertirla en una salsa espesa.
3. Se pueden usar trozos de sandía congelados en lugar de hielo para enfriar sus bebidas y se puede comer la fruta después de que se haya descongelado.
4. Pruebe un platillo de "lunes sin carne" como burritos cargados de vegetales o una ensalada estilo suroeste con verduras mixtas cubiertas con aguacate fresco cortado en cubitos, maíz y frijoles negros, servido con un aderezo de ensalada de salsa ranchera.

5. Cubra su tazón de **avena** de la mañana con un durazno o moras frescas del mercado de agricultores.
6. Disfrute del **gazpacho** (sopa de tomate o de verduras fría) en un día caluroso. Para hacerlo usted mismo, combine los siguientes ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que se asemeje a una salsa suave: 1 libra de tomates cortados en cubitos, ½ cebolla cortada en cubitos, ½ pepino cortado en cubitos, ¼ de pimiento cortado en cubitos, ½ cucharada de ajo triturado, un chorrito de aceite de oliva, 1 y ½ cucharada de vinagre balsámico, ½ taza de jugo V8 bajo en sodio, una pizca de comino, una pizca de salsa picante (opcional) y pimienta negra.
7. Prepare un **postre helado de yogur (parfait)** en un tazón para el desayuno. Combine bayas, cerezas o duraznos con yogur griego bajo en grasa y una pizca de granola (consejo: busque granola que tenga menos de 8 gramos de azúcar por porción).
8. ¡Pruebe los **huevos revueltos cargados de verduras!** Agregue espinacas frescas picadas, champiñones cortados en cubitos, cebollín, tomates cereza y queso rallado.
9. Haga un **ponche de frutas** con soda o sangría usando cerezas, trozos de piña fresca, uvas, fresas y melón.
10. Saltee calabacín, champiñones y tomates en rodajas en una sartén con ajo, pimienta y aceite de oliva para obtener una **guarnición deliciosa**.

**¡Eche un vistazo a estas deliciosas recetas que le ayudarán a cumplir con sus porciones diarias recomendadas de frutas y verduras!**

([Receta de frutas](#); [receta de vegetales](#))

---

Para ver las ediciones anteriores del boletín informativo sobre envejecimiento saludable o para encontrar el boletín que se ofrece en un idioma diferente, haga [clic aquí](#).

**Nota:** es posible que las versiones traducidas del boletín no se publiquen en el sitio de inmediato.  
¡Vuelva con frecuencia!

Visite nuestro sitio web



Departamento para Personas de Edad Avanzada de Illinois | One Natural Resources Way,  
Suite 100, Springfield, IL 62702-1271

[Cancelar la suscripción a \[aging.communications@illinois.gov\]\(mailto:aging.communications@illinois.gov\)](mailto:aging.communications@illinois.gov)

[Aviso de datos de contacto constante](#)

Enviado por [melanie.kluzek@illinois.gov](mailto:melanie.kluzek@illinois.gov) powered por



¡Pruebe la mercadotecnia por correo electrónico de forma gratuita hoy mismo!