

# OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES



Este material fue parcialmente financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA — SNAP siglas en Inglés. Esta institución brinda igualdad de oportunidades.



Este trabajo es apoyado por el Programa de Educación Alimentaria y el Ampliado Nutricional del Instituto Nacional de Alimentación y Agricultura del USDA.

## Nutrición a medida que envejecemos

Los buenos hábitos alimentarios a lo largo de la vida ayudan a prevenir problemas de salud a largo plazo. Nunca es tarde para apoyar una alimentación sana. Los adultos mayores corren un mayor riesgo de padecer problemas de salud como enfermedades cardíacas, cáncer y debilidad ósea. Estos riesgos se deben a cambios en el metabolismo y a la pérdida de masa muscular y ósea. La buena noticia es que estos riesgos pueden reducirse comiendo alimentos sanos y manteniéndose activo.

Aunque los adultos mayores no suelen necesitar tantas calorías, su necesidad de

nutrientes es alta. Los adultos mayores también se enfrentan a problemas de salud de por vida. Algunas personas utilizan muchos medicamentos. A medida que envejecemos, la composición de nuestro cuerpo suele cambiar. Comer sano y hacer que cada bocado cuente es muy útil en este grupo etario.

### Puntos clave para las personas mayores

- **Lleve una dieta equilibrada.** Los adultos mayores deben comer más fruta, verduras, cereales integrales y

lácteos, y reducir el consumo de azúcares añadidas, grasas saturadas y sal.

- **Coma suficientes proteínas.** La proteína ayuda a prevenir la pérdida de masa muscular magra. A menudo, los adultos mayores no consumen suficientes proteínas. La mayoría de los adultos mayores ingieren la cantidad adecuada de carnes, aves y huevos, pero también es bueno comer más mariscos, lácteos y frijoles, guisantes y lentejas. Estas fuentes de proteínas añaden calcio, vitamina D, vitamina B12 y fibra. La capacidad de absorción de la vitamina B12 puede disminuir con la edad y con ciertos medicamentos. Los adultos mayores deben consumir alimentos ricos en B12. Deben hablar con su médico sobre el uso de suplementos para aumentar la ingesta de vitamina B12.
- **Elija bebidas saludables:** A veces, a las personas mayores les resulta difícil beber suficientes líquidos para mantenerse hidratadas. La sensación de sed disminuye con la edad. Beber



CONTINÚE EN LA PÁGINA 2

### Servicio de Extensión Cooperativa

Agricultura y Recursos Naturales  
Ciencias de las Familias y Consumidores  
4-H Desarrollo de Jóvenes  
Desarrollo para la Comunidad y Economía

### MARTIN-GATTON – FACULTAD DE AGRICULTURA, ALIMENTOS Y MEDIO AMBIENTE

Los programas educativos de la Extensión Cooperativa de Kentucky sirven a todas las personas independientemente de su estatus económico o social y no serán discriminados por motivos de raza, color, etnia, origen, origen nacional, credo, religión, creencias políticas, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, embarazo, estado civil, información genética, edad, si es o no veterano, condición física o discapacidades mentales, represalias o venganzas por actividades anteriores de derechos civiles, adaptaciones razonables para discapacidades pueden estar disponibles con previo aviso, la información de los programas puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Universidad de Kentucky, Universidad Estatal de Kentucky, Departamento de Agricultura de EE. UU. y condados de Kentucky en cooperación. Lexington, KY 40506



Adaptaremos las condiciones para las personas discapacitadas mediante previa notificación.

### AHORRE DINERO

## Consejos de compra para cocinar para 1 o 2 personas

Comprar alimentos a granel o en paquetes grandes puede resultar más barato, pero si se tira la mitad de la comida, puede salir más caro que comprar una cantidad menor. Además, comprar raciones más pequeñas le permitirá disfrutar de más tipos de comida. Si decide comprar a granel, procure hacerlo cuando los alimentos estén de oferta para ahorrar más. Asegúrese de planificar cómo almacenar los alimentos de forma segura para mantenerlos frescos y reducir el desperdicio. Compre porciones individuales de productos envasados cuando tenga sentido. Pruebe con lonchas de queso envueltas, envases individuales de sopa baja en sodio o pequeños cuencos de zumo 100% de fruta. Lea la etiqueta de los alimentos enlatados para elegir los más bajos en sodio, grasas saturadas y azúcares añadidas. Compare precios para ver si los alimentos se ajustan a su presupuesto. Acuda a su oficina de extensión local para obtener más consejos sobre cómo preparar comidas sanas para una o dos personas.



### EL RINCÓN DE LOS PADRES

## Consejos para que los niños duerman bien

Los padres suelen pensar que sus hijos duermen lo suficiente, pero es posible que necesiten más de lo que usted cree. Dormir es fundamental para la salud de los niños, al igual que comer bien y mantenerse activo. No dormir lo suficiente puede acarrear problemas como ganar demasiado peso y padecer diabetes de tipo 2.

Los expertos están investigando por qué ocurre esto. Crean que no dormir lo suficiente altera las hormonas que controlan el hambre, haciendo que los niños quieran comer más. Cuando están cansados, los niños también pueden pasar más tiempo sentados, en lugar de jugar y moverse.

Muchas actividades y deberes pueden dificultar que los niños duerman lo suficiente. Pueden saltarse el sueño para hacer otras cosas, lo que no es bueno para ellos. A los niños somnolientos les cuesta mantenerse alerta en la escuela y puede que no les apetezca jugar al aire libre.

#### He aquí cómo puede ayudar a su hijo a dormir mejor:

- Intente no tener demasiados eventos después de la escuela
- Establezca una rutina para acostarse y cúmplala
- Limite la televisión, la computadora, los videojuegos y los mensajes de

texto antes de acostarse

- Mantenga los teléfonos fuera de la habitación por la noche
- Leer o hablar de su día antes de acostarse puede ayudarlos a relajarse

#### Siga esta guía para conocer la cantidad de sueño necesaria:

- **Bebés (0-2 meses):** de 14 a 17 horas al día (con siestas)
- **Lactantes (4-12 meses):** de 12 a 16 horas al día (con siestas)
- **Niños pequeños (1-2 años):** de 11 a 14 horas al día (con siestas)
- **Preescolares (3-5 años):** de 10-13 horas al día (con siestas)
- **Niños en edad escolar (6-12 años):** de 9 a 12 horas al día
- **Adolescentes (13-18 años):** de 8 a 10 horas al día

Hacer del sueño una prioridad ayuda a los niños a mantenerse sanos y a rendir mejor en la escuela. Los padres deben demostrar que el sueño es importante para que sus hijos piensen lo mismo.

Fuente: Adaptado de <https://www.eatright.org/health/wellness/healthful-habits/how-sleep-habits-affect-healthy-weight>

### CONTINUACIÓN DE LA PÁGINA 1

suficiente agua es una buena forma de evitar la pérdida de líquidos y facilitar la digestión. ¡Y el agua no añade calorías! Los zumos de fruta sin azúcar, la leche desnatada o baja en grasas o las bebidas de soja enriquecidas pueden ayudar a cubrir las necesidades de líquidos y nutrientes. Las personas mayores que decidan beber alcohol deben limitar la cantidad que ingieren. Los hombres no deben beber más de dos copas y las mujeres no más de una al día. Este grupo de personas puede sentir los resultados del alcohol más rápidamente que cuando eran más jóvenes. Esto puede aumentar el riesgo de caídas y otros percances.

Fuentes: Adaptado de <https://health.gov/news/202107/nutrition-we-age-healthy-eating-dietary-guidelines>



## CONSEJOS SABIOS

# Diversión en familia a través del juego activo

Mantenerse activo forma parte de una vida sana para todas las edades. Aquí compartimos algunas formas divertidas de moverse en familia:

- **Paseos con animales:** Ayude a su hijo a imitar los movimientos de los animales; puede caminar como un cangrejo, gatear como un oso o saltar como una rana. Esto añade diversión mientras los mantiene activos.
- **Carrera de obstáculos:** Utilice objetos domésticos como sillas, cojines y cajas para hacer un recorrido. Tome el tiempo que tarda su hijo mientras avanza por el recorrido. Que sea retador, pero divertido.
- **Fiesta de baile:** Celebre una fiesta de baile no planeada en la que puedan bailar libremente al ritmo de su música favorita. Es una forma estupenda de levantar el ánimo y hacer que el corazón bombee.
- **Búsqueda del tesoro en la naturaleza:** Vaya de paseo por el parque o por su jardín con una lista de objetos para encontrar hojas, piedras o flores.

## COCINANDO CON LOS NIÑOS

# Avena Trasnochada

Tiempo de preparación: 2 horas o toda la noche

- Mezcla base de avena
- 1/3 taza de avena tradicional
- 1/3 taza de leche descremada
- 1/4 taza de yogur griego de vainilla libre de grasas
- 1 cucharada de semillas de chía

### Variaciones:

- Pan de plátano: 1/4 taza de plátanos en rodajas, 1 cucharada de nueces picadas, 1/4 cucharadita de canela
- Jalea de mantequilla de maní: 1/4 taza de frambuesas, 1 cucharada de mantequilla de maní
- Mezcla de bayas: 1/2 taza de bayas de su elección

1. Mezcle la avena, la leche, el yogur y las semillas de chía en un tarro de vidrio.
2. Cubra y refrigere durante al menos 2 horas o toda la noche.
3. Cubra con fruta fresca, frutos secos u otra mezcla de sabores.

Porciones: Una

Tamaño de la porción: 1 tarro

Información nutricional y dietética

Rinde una porción. La receta tiene 240 calorías, 7 g de grasa, 14 g de proteína, 34 g de carbohidratos, 9 g de fibra y 65 mg de sodio.

Información nutricional de las variaciones:

- Pan de plátano: Rinde una porción. La receta tiene 310 calorías, 12 g de grasa, 16 g de proteína, 43 g de carbohidratos, 10 g de fibra y 65 mg de sodio.
- Jalea de mantequilla de maní: Rinde una porción. La receta tiene 350 calorías, 13 g de grasa, 19 g de proteína, 44 g de carbohidratos, 12 g de fibra y 120 mg de sodio.
- Mezcla de bayas: Rinde una porción. La receta tiene 270 calorías, 8 g de grasa, 15 g de proteína, 41 g de carbohidratos, 12 g de fibra y 65 mg de sodio.

Fuente: Extensión de la North Dakota State University (Universidad Estatal de Dakota del Norte)



## RECETA

# Vea El Partido Comiendo Sloppy Joes

- 1 libra de carne picada
- 3/4 de taza de cebolla picada
- 1/2 taza de apio picado
- 1 lata (15 onzas) de salsa de tomate
- 2 cucharadas de avena de cocción rápida
- 1 cucharadita de sal sazónada
- 1 cucharadita de salsa Worcestershire
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 1/8 cucharadita de pimienta
- Una pizca de salsa picante
- 12 panes de hamburguesa

1. En una sartén de 10 pulgadas, cocine la carne picada, la cebolla y el apio a fuego medio/alto hasta que la carne esté dorada y la cebolla esté blanda. Escurre el exceso de grasa.
2. Incorpore la salsa de tomate, la avena, la sal sazónada, la salsa Worcestershire, el chile en polvo,

la pimienta y la salsa picante.

3. Cocine a fuego lento, sin tapar, durante 30 minutos. Remueva a menudo.
4. Con una cuchara vierta aproximadamente 1/4 de taza de la mezcla sloppy joe en cada pan.

Porciones: 12

Tamaño de la porción: 1/4 taza de salsa sloppy joe en 1 pan

Costo de la receta: \$5.29

Costo de cada porción: \$0.44

Información nutricional de cada porción: 220 calorías; 89 de grasa total; 2.5 g de grasa saturada; 0 g de grasa trans; 25 mg de colesterol; 550 mg de sodio; 26 g de carbohidratos; 1 g de fibra; 5 g de azúcar; 12 g de proteínas; 0% de valor diario de vitamina D; 6% del valor diario de calcio; 15% del valor diario de hierro; 6% del valor diario de potasio.



## DATOS ALIMENTICIOS

# Elemento básico de la despensa: Avena



Sabía que...? Alrededor del 20% de todos los cereales integrales que consumen los adultos en EE. UU. cada año son copos de avena. La avena es una gran fuente de fibra y puede utilizarse de muchas maneras. Sí, los copos de avena son sabrosos y saludables, pero también exploraremos algunas formas interesantes de utilizar la avena en las recetas.

### Tipos de avena:

- Copos de avena, también conocidos como copos de avena "tradicionales" o "enteros". Estos copos de avena tardan más en cocinarse que los instantáneos. Los copos de avena son ideales para hornear, como granola o para hacer una avena con más textura.
- Avena instantánea, también conocida como "avena rápida". La avena instantánea está más procesada que los copos de avena. Tardan menos en cocinarse y hacen una avena más suave.



Aunque los tipos de avena se hagan de otras maneras, ¡la nutrición es la misma!

### Consejos y trucos:

- Añada avena a las hamburguesas de pavo para que mantengan su forma al cocinarlas.
  - Añada avena a un batido para obtener un batido más espeso.
  - ¿No tiene tiempo de prepararse el desayuno por la mañana? Licúe la avena con leche o yogur por la noche y déjala en la nevera hasta la mañana siguiente. Añada fruta o miel por la mañana para obtener unos sabrosos copos de avena "trasnochada". Llevará poco tiempo de preparación en esas mañanas ajetreadas.
- Eche un vistazo a la sección "Vea el partido comiendo sloppy joes" de esta publicación. ¡La avena ayuda a espesar la salsa y aporta un extra de fibra!

## EVENTOS LOCALES

**Si usted está interesado en clases de nutrición, póngase en contacto con su oficina de extensión.**

**VISÍTENOS EN LÍNEA EN**  
**EXTENSION.CA.UKY.EDU/COUNTY**