



Consejos de nutrición para combatir el calor del verano

El verano es una época maravillosa del año: días más largos, frutas y verduras frescas y más oportunidades para disfrutar al aire libre. Sin embargo, mantenerse fresco e hidratado conlleva sus propios desafíos. Aquí tiene algunos consejos para cuidar su salud y seguridad este verano:

1. Mantente hidratado, incluso cuando no tengas sed:

La deshidratación es más frecuente en verano y, a medida que envejecemos, disminuye la sensación de sed. Adquiere el hábito de beber líquidos a lo largo del día. Prueba a añadir limón, menta, pepino o frutos rojos para darle más sabor.



2. Mantenga las comidas ligeras y frescas: Nadie quiere cocinar frente a una estufa caliente en plena ola de calor. Asegúrate de preparar comidas que no requieran cocción o que necesiten muy poca. Prueba una ensalada fría de frijoles, atún con galletas saladas o sándwiches de mantequilla de maní y plátano. El yogur es una opción excelente, refrescante y que ayuda a combatir el calor, además de aportar calcio y proteínas.

3. Disfrute de frutas y verduras de temporada: Si tiene la oportunidad de visitar un mercado de agricultores, busque productos de verano como melocotones, tomates, pepinos y calabazas. Ofrecemos programas de vales para personas mayores que le proporcionan cupones para comprar productos locales.

4. Actúa con inteligencia respecto a la seguridad alimentaria: El clima cálido aumenta el riesgo de que los alimentos se echen a perder, especialmente si lleva comida a un picnic o guarda las sobras. No deje los alimentos cocinados a temperatura ambiente durante más de dos horas. Mantenga los alimentos fríos refrigerados en una nevera portátil. Lávese las manos antes y después de manipular alimentos para prevenir enfermedades.

5. Limite las bebidas azucaradas y con cafeína: Es tentador optar por té dulce o refrescos cuando hace calor, pero el exceso de azúcar o cafeína puede, de hecho, deshidratarte aún más. En su lugar, elige agua, agua con gas o infusiones sin azúcar. Añade sabor con frutas o hierbas en vez de azúcar.

Impulso para la salud ósea

El pescado enlatado, especialmente cuando incluye las espinas blandas, es una excelente fuente de calcio, vitamina D y proteínas; todos ellos elementos importantes para mantener unos huesos fuertes a medida que envejecemos.

Prueba a machacar el pescado en lata (incluidas las espinas, que son muy blandas) con:

- Un huevo
- Pan rallado o galletas saladas
- Condimento adicional

Forma tortitas pequeñas y fríelas en la sartén con un poco de aceite hasta que estén crujientes. ¡Sírvelas calientes o frías!



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

Ideas geniales con frutas en lata: conviértelas en bocadillos helados

La fruta enlatada en jugo al 100 % (no en almíbar) es una base excelente para los postres de verano. Prueba a escurrir una lata de cóctel de frutas o de melocotones y:

- Triturarlos con un poco de zumo y congelarlos en vasitos con cucharas = polos de fruta fáciles.
- Servir frío sobre queso cottage o yogur.
- Congelar en cubiteras para añadir a agua y preparar bebidas con sabor a fruta

Extra: Estos bocadillos son naturalmente dulces y contienen fibra y vitaminas C y A.



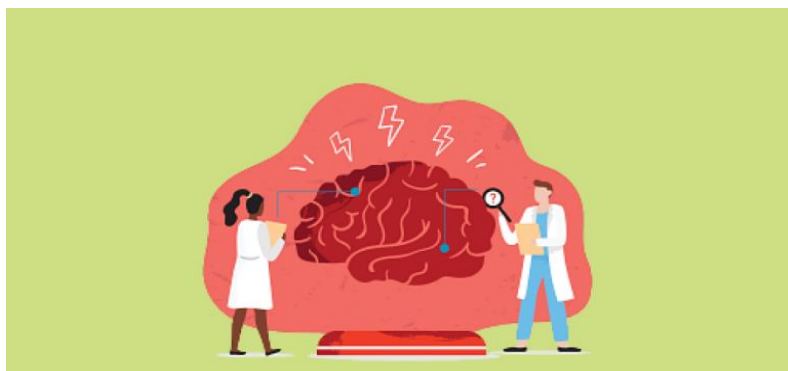


NUTRICION & SALUD CENTRO DE RECURSOS

AARP Herramientas para una vida saludable y centro de nutrición

Esta sección de AARP está repleta de herramientas interactivas, artículos y videos diseñados para personas mayores de 50 años. Sus herramientas son fáciles de usar y vinculan la nutrición con la calidad de vida, la independencia y la energía.

Consulta su cuestionario «¿Cuál es tu edad real?» y otros artículos y cuestionarios en: www.aarp.org/health/healthy-living



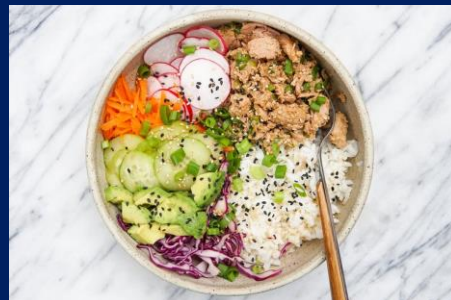
EatRight.org (Academia de Nutrición y Dietética – Nutrición para personas mayores)

Este sitio web ha sido creado por dietistas-nutricionistas registrados; la sección de envejecimiento saludable de este sitio ofrece a los lectores:

- **Consejos prácticos de nutrición para la salud ósea, la hidratación y la digestión**
- **Plantillas e ideas para la planificación de comidas**
- **Consejos para comprar con un presupuesto limitado**
- **Artículos como «Nutrición para una persona» y «Consejos de cocina para personas mayores»**

www.eatright.org/health/wellness/healthy-aging es fiable, fácil de navegar y está lleno de consejos breves y prácticos. Los artículos son concisos y útiles, y le ayudan a realizar pequeñas mejoras en su vida cotidiana.

Bol de Atun y Arroz



Receta del equipo de Island Harvest

Ingredientes:

- 1 lata de atún, escurrido
- 1 taza de arroz cocido, frío
- 1/2 taza de maíz en lata
- 1/4 de pepino, en rodajas
- 1/4 de taza de zanahorias enlatadas picadas
- 1 cucharada de yogur griego natural
- Sal y pimienta al gusto.

Preparacion:

1. Cocina el arroz con antelación y déjalo enfriar (es una excelente forma de aprovechar las sobras).
2. En un bol grande, mezcla el atún, el maíz, las zanahorias y el arroz.
3. Incorpora el yogur y sazona al gusto. Refrigere durante al menos 15 minutos antes de servir.

Ingredientes adicionales opcionales:
cualquier verdura que te guste, verduras encurtidas o kimchi, semillas de sésamo, algas.

Para presentar una queja por discriminación en un programa, el reclamante debe completar el Formulario AD-3027, Formulario de Queja por Discriminación en Programas del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>

