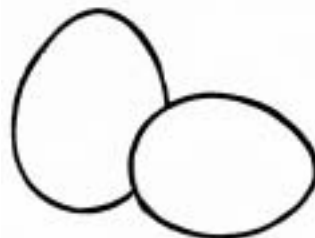


Huevos para los jóvenes de corazón

Los huevos son perfectos para los jóvenes de corazón. Ellos tienen muchísimos nutrientes:

- La vitamina D y el fósforo son buenas para nuestros huesos.
- Choline ayuda a nuestro cerebro y a la memoria. Un huevo tiene la mitad de la cantidad de choline que usted necesita cada día.
- El Folio y la vitamina B12 ayuda a prevenir enfermedades del corazón.
- El zinc ayuda a fortalecer el sistema inmunológico.
- Los antioxidantes como la vitamina A, la vitamina B6 y el folio ayudan a prevenir el cáncer. Ellos son buenos para su vista. Antioxidantes ayudan a prevenir la ceguera y las cataratas relacionadas con la edad, y puede retrasar el envejecimiento. Uno de los antioxidantes en los huevos retrasa enfermedades prematuras del corazón.
- Los huevos son una excelente forma de obtener proteínas. Las proteínas ayudan para que la piel permanezca flexible y fortalece los músculos. Un huevo grande contiene 6 gramos de proteínas.
- Las grasas Omega-3 mejoran el colesterol en la sangre, reducen el riesgo de Alzheimer y ayuda a mantener buena vista. Los huevos Omega-3 son los mismos que los huevos normales pero tienen más grasas omega-3 poliinsaturadas.



Nutrición excelente

Un huevo grande (50g) te da:

| | |
|---------------|----------|
| Energía | 71 Cal |
| Proteínas | 6 gramos |
| Grasa | 5 gramos |
| Colesterol | 190 Mg. |
| Carbohidratos | 0 gramos |

Porcentaje de consumo diario recomendado:

| | |
|--------------|-----|
| Vitamina A | 8% |
| Vitamina E | 6% |
| Vitamina D | 2% |
| Folate | 15% |
| Vitamina B12 | 30% |
| Tiamina | 2% |
| Niacina | 6% |
| Riboflavina | 15% |
| Hierro | 2% |
| Zinc | 5% |
| Fósforo | 6% |

Uno o dos huevos es lo mismo que una porción de carne y alternativas de acuerdo a la Guía de Alimentos de Canadá.

¿Y qué acerca del colesterol?

Algunas personas dejan de comer huevos porque están preocupados por el colesterol y enfermedades del corazón. Pero el comer menos colesterol no previene de enfermedades del corazón. Puede incluso causar otros problemas de salud. ¿Porqué? Comer menos colesterol a veces significa que no obtendremos todos los nutrientes que deberíamos. Nuevas investigaciones demuestran que está bien que los adultos coman un huevo cada día.

Si usted está preocupado acerca de su colesterol, coma menos grasas saturadas y trans. Estas se encuentran en alimentos horneados, pasteles, alimentos procesados y cubiertas batidas. Los aceites hidrogenados son un tipo de grasa trans. Trate de no comer muchos alimentos que contengan aceite hidrogenado. Asegúrese de leer las etiquetas en los alimentos.

**Coma
saludable
para
envejecer
saludable**

Huevos para los jóvenes de corazón

Comprar y almacenar huevos

Comprar huevos:

Cuando compre huevos, asegúrese que están

- Refrigerados
- Limpios
- Sin rajaduras
- Categoría A

La fecha de vencimiento en la caja de huevos, le indica cuanto tiempo los huevos permanecerán con la categoría A. Esto es, usualmente, entre 28 a 35 días desde que los huevos fueron empacados. Después de esta fecha usted puede usarlos todavía para hornear, para cocciones fuertes o huevos revueltos; pero los huevos no estarían buenos para escalfarlos o freírlos.

Almacenar huevos:

Los huevos permanecen frescos en su caja en el refrigerador.

La caja evita que los huevos absorban sabores y olores de las otras comidas. También le recordará la fecha de vencimiento.

Usted puede congelar huevos crudos. Bátalos y póngalos en un contenedor hermético. Cuando usted esté listo para usarlos, descongélelos en el refrigerador. Use los huevos descongelados en platos que serán cocidos completamente. Tres cucharadas (45ml) de un huevo entero descongelado es lo mismo que un huevo grande.

Huevos cocidos:

Usted debería comer los huevos tan pronto como los cocine.

Lo mismo se aplica para los alimentos que contienen mucho huevo. Si usted no va a comer los huevos inmediatamente, consérvelos en el refrigerador. Asegúrese de recalentar completamente las sobras de los platos que contengan huevo.

Almacenar huevos (en el refrigerador)

Huevos frescos en la cáscara
Sobras de yemas o claras
Huevos bien cocidos
Platos preparados con huevo
Encurtido de huevos
Huevos enteros congelados (batidos)

¿Cuánto se conservarán?

la fecha vencimiento
de 2 a 4 días
menos de 1 semana
de 3 ó 4 días
menos de 1 mes
menos de 4 meses



SUGERENCIA
Nuevas investigaciones demuestran que está bien que los adultos coman un huevo todos los días.

Huevos para los jóvenes de corazón

Recetas de huevos

Huevos hechos en el horno

microondas (1 porción)

Preparación: 1 minuto

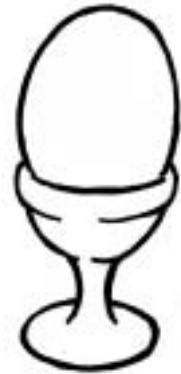
Cocción: 45 segundos

Duración: 1 minuto



Derrita media cucharadita de mantequilla en un tazón pequeño. Esto debería tardar 15 segundos en alta temperatura en el horno de microondas. Mueva el tazón en círculos para que la mantequilla se disperse por todos los lados. Vierta un huevo en el tazón. Reviente la yema con un mondadientes (palillo de dientes) o un tenedor. Cubra la taza con una envoltura plástica pero deje un pequeño espacio abierto para que salga el vapor. Hornéelo en el horno de microondas a una temperatura media-alta por 45 segundos a 1 minuto o hasta que estén hechos en la forma que a usted le gusten. Deje reposar los huevos de 1 a 2 minutos con la envoltura plástica todavía puesta.

Para una comida completa, sírvase con tostadas de trigo entero, queso y jugo de naranja.



Huevos Encurtidos

Preparación: 5 minutos

Cocción: 12 minutos

Duración: 2 días



Hierva una docena de huevos hasta que estén bien cocidos. Pélelos y divídalos entre dos frascos con tapa de un cuarto de galón o de un litro. En una pequeña cacerola mezcle 1 taza (250 ml) de vinagre blanco, 1 taza de (250 ml) de agua, 1 cucharada (15 ml) de azúcar, 2 cucharaditas (10 ml) especias encurtidas y una cucharada (5 ml) de sal. Cúbralo y póngalo a hervir. Reduzca el fuego y déjelo cocer a fuego lento por 10 minutos. Usted puede colar el líquido usando una estopilla si usted gusta. Vierta la mitad del vinagre caliente mezclado en cada frasco y ciérrelos. Déjelos reposar en el refrigerador por dos días. Los huevos encurtidos pueden conservarse por un mes en la nevera. Para hacer huevos encurtidos rápidamente, ponga huevos bien cocidos en el jugo para encurtir o en jugo de remolacha azucarera encurtido. Déjelos en el refrigerador por dos días antes de comérselos.

SUGERENCIA

Almacene
huevos crudos
o cocidos en el
refrigerador.

Huevos para los jóvenes de corazón

Receta de huevos

Frittata (4 porciones)

Preparación: 8 minutos

Cocción: 13 minutos



Bata 8 huevos con media taza (125 ml) de agua o caldo. Añada sal y pimienta y 2 tazas (500 ml) de verduras cocidas y cortadas, carne, pollo, o mariscos. Derrita 2 cucharadas (30 ml) de mantequilla en una sartén pequeña refractaria de 10 pulgadas (25 cm) Cocine de baja a media temperatura. Manténgase levantando los bordes de tal manera que el huevo que no está cocido vaya hacia el fondo de la cacerola. La frittata está hecha cuando está casi cuajada pero aún húmeda en la parte superior. Esto usualmente tarda de 10 a 15 minutos. Rocíe la parte de arriba con media taza (125 ml) de queso rallado. Póngalo debajo de la parrilla durante 3 minutos, hasta que el queso se derrita. Córtele en trozos grandes para servirlo.

Para una comida completa, sirva la frittata con una ensalada revuelta y un panecillo, y luego un pedazo de fruta.



Hamburguesa de huevo

(1 porción)

Preparación: 2 minutos

Cocción: 2 minutos



Fría o haga un huevo en el horno de microondas. Póngalo en un pan de hamburguesa caliente. Añada una tajada de queso. Añada lechuga y una tajada de tomate, si usted lo desea.

Para una comida completa, coma la hamburguesa de huevo con un vaso de leche, y luego de postre, una ensalada de frutas.

SUGERENCIA

Los huevos son una excelente forma de obtener proteínas.

Coma menos Sal

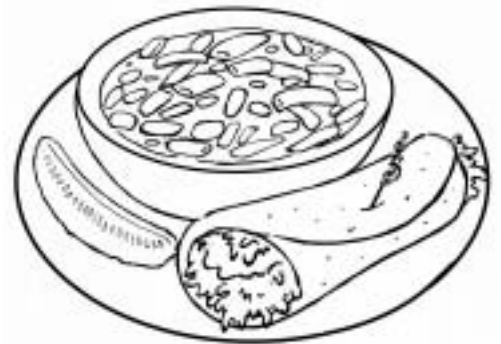
¿Cuánta sal es demasiado?

La gente necesita comer menos sal por diferentes razones. Algunas personas tienen la presión sanguínea alta. Otras retienen agua y tienen los pies hinchados o agua en los pulmones. Alguna gente debería dejar de usar sal. Otras personas deberían usar menos sal.

¿Y qué acerca de la presión sanguínea?

Una serie de cambios en el estilo de vida pueden ayudar a reducir la presión sanguínea. Estos incluyen:

- Comer menos sal;
- Empezar a caminar o caminar más;
- Perder peso si usted está con sobrepeso;
- Reducir o dejar de fumar;
- Aprender a relajarse; y
- Trabajar con su doctor para encontrar las pastillas correctas para la presión sanguínea.



¿Cuánta sal es apropiada para mí?

Hable con su doctor o una dietista registrada acerca de cuánta sal usted puede usar.

Pregunte cosas como:

- ¿Realmente necesito usar menos sal?
- ¿Debería dejar de usar sal cuando cocino?
- ¿Debería dejar de comer comida empaquetada y procesada?
- ¿Debería eliminar la sal de mi dieta?

Estas son algunas formas para comer menos sal

En la mesa:

- Retire su salero de la mesa.
- Deje de usar todo tipo de sal. Esto incluye sal de mesa, sal de mar, sal de ajo, sal de cebolla, sal de apio, pimienta con limón, glutamato monosódico (GMS), salsa de soya, salsa teriyaki.

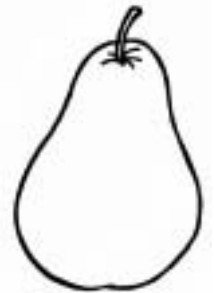
**Coma
saludable
para
envejecer
saludable**

Coma menos Sal

Estas son algunas formas para comer menos sal (continua)

■ Cuando usted esté comprando:

- Compre comida fresca. La carne procesada y la comida enlatada contienen sal. Escoja carne fresca en lugar de carne procesada. Compre frutas y vegetales frescos en lugar de enlatados.
- Compre comida sin sal. Busque comidas que indiquen "reducido en sal" o "bajo en sal".
- Lea las etiquetas. La mayoría de las comidas empaquetadas tienen sal agregada. Si la sal o el sodio está como primer, segundo o tercer ingrediente, es probable que sea muy salado para usted. Si el porcentaje del Valor Diario (DV) de sodio en la tabla de Nutrición es del 5% o menos (120 Mg o menos), el alimento es bajo en sodio.



■ Cuando usted cocine:

- Cocine pasta, arroz y papas sin sal. Cuando hornee galletas o molletes, use menos sal de lo que sugiere la receta.
- Cocine con menos o nada de sal. Trate de hacer sopas, estofados (guisados), cazuelas y postres con menos sal. Las librerías y bibliotecas tienen muchos libros de cocina de poco uso de sal.

■ Cuando usted tome agua, escoja

- Agua de la llave (o grifo), agua de manantial o agua destilada
- Agua embotellada (mire la etiqueta) (Agua tratada con suavizantes es salada. También la club soda tiene sodio.)

¿Cómo puedo añadir más sabor sin usar sal?

■ Use condimentos y hierbas para dar más sabor:

- Use mucha cebolla, ajo, jengibre, perejil y otras hierbas frescas.
- Rocíe jugo de limón, jugo de lima o vinagre en los vegetales, pescado o pollo.
- Haga su propia salsa para ensaladas con aceite, vinagre, hierbas y condimentos.
- Use vino para darle sabor a los estofados (guisados.)

SUGERENCIA

La gente con presión sanguínea alta puede requerir varios cambios en su estilo de vida.

Coma menos Sal

¿Cómo puedo añadir más sabor sin usar sal? (continua)

Esta es una salsa picante, baja en sal, que usted puede preparar. Póngalo en su salero en lugar de la sal.

Mezcle:

1 cucharada de:

- Mostaza en polvo
- p  prika
- cebolla en polvo
- pimienta

1 cucharadita de:

- albahaca
- tomillo



¿Qué alimentos debería evitar?

Algunas de las cosas en esta lista podrían ser sus alimentos favoritos. Puede comerlos, pero no coma demasiado. Trate de no comer más de un alimento salado en una comida.

Alimentos empaquetados e instantáneos.

Estos incluyen: mezclas; alimentos enlatados; alimentos empaquetados; alimentos instantáneos; y comidas congeladas.

Carnes de rosticer  a.

Alimentos procesados.

Estos incluyen: carnes y pescados enlatados; queso procesado o queso para untar; pescado ahumado y arenque ahumado; y salchichas.

Alimentos encurtidos.



SUGERENCIA

Mire la etiqueta.
Muchos
alimentos
procesados
contienen
mucha sal.

Coma menos Sal

¿Qué alimentos debería evitar? (continua)

Condimentos o salsas.

Estos incluyen: salsa de tomate o salsa para bistec; mostaza, condimentos o rábano picante; salsa Worcestershire o salsa de soya; salsas para ensaladas; salsas empaquetadas o cremas; y caldo.

Alimentos ligeros.

Estos incluyen: papas fritas (en bolsa), galletas tostadas saladas en forma de rosquilla y galletas saladas; nueces salados o semillas de girasol; y palomitas de maíz hechas en el horno de microondas.

Algunos postres.

Por ejemplo, pasteles y postres para comercio; y mezclas de pudín.

Algunas bebidas.

Estos incluyen: jugo de tomate y vegetales; bebidas para deportistas; refrescos o sodas; y algunas aguas minerales.



¿Y qué acerca de los sustitutos de la sal?

Busque sustitutos de la sal que estén hechos de hierbas, condimentos y cáscara de productos cítricos. Algunos sustitutos de la sal están hechos de potasio en lugar de sodio. Si usted tiene una enfermedad renal o está tomando pastillas para la presión sanguínea, puede que estos sustitutos no sean apropiados para usted. Consulte con su doctor si estos sustitutos de la sal son apropiados para usted.



SUGERENCIA
Algunos sustitutos de la sal están hechos de potasio en lugar de sodio.

Prevenir el Estreñimiento

Estreñimiento significa tener dolor o dificultad para el movimiento intestinal.

Muchas personas mayores tienen este problema. El estreñimiento puede llegar a ser más que incómodo. Un estreñimiento continuo podría llevarlo al hospital. Trate de mantener un movimiento intestinal regular llevando una dieta saludable; vale la pena el esfuerzo.

¿Qué puede hacer para prevenir el estreñimiento?

Si usted decide hacer alguno de estos cambios, tómese su tiempo. Su cuerpo puede necesitar algunos días para acostumbrarse al cambio.

Mantenga una rutina regular:

- Trate de ir al baño tan pronto como usted sienta la necesidad de evacuar.
- Si usted ha estado estreñado, tómese tiempo para ir al baño a la misma hora todos los días. Poco después de una comida es usualmente mejor.
- Recuerde que el cuerpo de cada persona es diferente y necesita su propia rutina.

Tome de 6 a 8 tazas de líquidos cada día:

- Los líquidos ayudan a evacuar más fácilmente.
- El agua, el jugo, la leche y las sopas son buenas opciones.
- El café regular, el té y las bebidas gaseosas no son tan buenos. La cafeína en estas bebidas le quita los líquidos a su cuerpo.
- A algunas personas les gusta añadir jugo de fruta al agua. Esto le da sabor. Pruebe el limón, la naranja o jugo de arándano.
- Cuando el clima es cálido, beba un vaso adicional de líquido cada día.
- Si usted tiene problemas con el corazón, con los vasos sanguíneos o los riñones, consulte con su doctor antes de hacer cambios en la cantidad de líquidos que usted bebe.



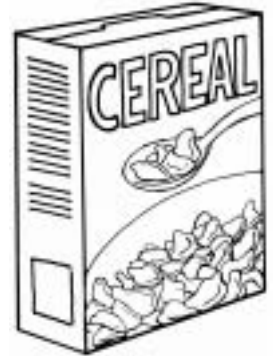
**Coma
saludable
para
envejecer
saludable**

Prevenir el Estreñimiento

¿Qué puede hacer para prevenir el estreñimiento? (continua)

Coma alimentos con fibra todos los días. La fibra le ayuda a mover los desperdicios a través de su sistema digestivo.

- Coma muchos panes integrales y cereales.
- Coma frutas y vegetales.
- Coma ciruelas y jugos de ciruela. Las ciruelas contienen un laxante natural y también fibra.
- El salvado contiene mucha fibra. Una forma fácil de comer salvado es rociándolo en las sopas, en las cazuelas, en el yogur o en el cereal caliente. Esto puede ayudarle si le es difícil masticar. Cuando usted quiera añadir fibra a su dieta, incremente lentamente la cantidad que usted coma. Tómese de 2 a 3 semanas, añada un poco más cada día. Esto impedirá que usted se hinche y le den gases.
- Estas son algunas buenas fuentes de fibra: el salvado natural, salvado en cereales, molletes de salvado; harina hecha de grano entero; pan hecho de grano entero, lentejas, arvejas partidas y frijoles; cereales de grano entero como Red River™, Shredded Wheat™, y Grapenut Flakes™; nueces; semillas; verduras; y fruta.



Disfrute el estar activo todos los días:

- El ejercicio le ayuda a prevenir el estreñimiento. Esto incluye caminar, estirarse, tareas domésticas, nadar y montar en bicicleta.
- Encuentre algunas actividades que usted disfrute. Es más probable que usted permanezca activo si usted se divierte mientras hace ejercicio.

No use muchos laxantes:

- Use laxantes por un corto tiempo y sólo cuando usted los necesite. Si usted los ha estado usando por mucho tiempo, consúltelo con su doctor.
- Usar laxantes por mucho tiempo puede causarle estreñimiento o hacerlo peor. Sus intestinos pueden, eventualmente, requerir laxantes para funcionar.

SUGERENCIA

La actividad física le ayuda a prevenir el estreñimiento. Póngase activo.

Lista para comer saludable

¿Qué cambios podría hacer para mejorar sus hábitos alimenticios?

Este cuestionario puede ayudarle a decidir.

Como, al menos, tres comidas al día normalmente.

SÍ NO

Usted necesita comer una variedad de alimentos de los cuatro grupos de comida. Esto le dará a su cuerpo todas las proteínas, vitaminas, minerales y energía que necesita. El comer regularmente y tener refrigerios (meriendas) saludables le ayudaran a mantener su energía. El comer regularmente le ayuda a estar seguro que comió suficiente.



Como 5 o más porciones de grano cada día.

Al menos tres porciones de alimentos integrales.

SÍ NO

Los granos nos proporcionan carbohidratos para la energía. Ellos también nos dan vitamina B y hierro para tener la sangre saludable. El pan integral, los cereales y el salvado contienen mucha fibra. La fibra y los líquidos saludables como el agua, el jugo y la leche ayudan a prevenir el estreñimiento.



Como 5 o más porciones de vegetales y frutas cada día.

SÍ NO

Los vegetales y frutas nos proporcionan muchas vitaminas y minerales. También nos dan fibra. Asegúrese de comer vegetales de color naranja y verde oscuro y frutas de color naranja porque contienen vitamina A y C.

Como 2 o más porciones de productos lácteos cada día.

SÍ NO

Los productos lácteos son una gran fuente de calcio. El calcio ayuda a mantener nuestros huesos fuertes.

**Coma
saludable
para
envejecer
saludable**

Lista para comer saludable

¿Qué cambios podría hacer para mejorar sus hábitos alimenticios? (continua)

Tomo, al menos, de 6 a 8 vasos de líquidos cada día; sin contar café o té.

SÍ NO

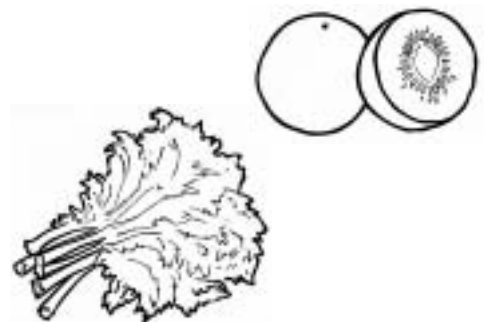
Los líquidos ayudan a prevenir estreñimiento y deshidratación.



Trato de no comer mucha sal, alcohol, café y té.

SÍ NO

La mayoría de la gente consume más sal de la que deberían. Reduzca su consumo de sal comiendo menos alimentos salados, y usando menos sal en la mesa y al cocinar. Muchos adultos no deberían tomar más de una bebida alcohólica al día. Beber mucho licor es malo para su salud. El café y el té le impiden a su cuerpo obtener hierro y calcio de los alimentos. Tome menos de 2 a 4 tazas de café y té al día.



Consulta con mi doctor, una dietista o nutricionista antes de tomar cualquier vitamina o mineral en píldoras.

SÍ NO

Tomar vitaminas y minerales puede ayudar pero nunca reemplazará a una dieta saludable. Dosis altas no son buenas para usted. Su doctor, una dietista registrada o una farmacéutica pueden ayudarle a decidir lo que es apropiado para usted. Otras drogas pueden afectar la forma en que su cuerpo usa los nutrientes.



Disfruto el estar activo

SÍ NO

La actividad física con regularidad le ayuda a tener un buen apetito. También quema energía. Esto significa que usted come más y obtiene más de las vitaminas, minerales y proteínas que su cuerpo necesita.

¿Contestó **SÍ** a todas las preguntas? ¡Felicitaciones!

Si contestó **NO**, usted puede necesitar ayuda para cambiar su dieta.

SUGERENCIA

Mejore sus hábitos alimenticios; es bueno para su salud.

¡El Agua es saludable para usted!

Nuestros cuerpos necesitan agua para estar saludables

Hágase el hábito de tomar agua todos los días. Usted debería tomar de 6 a 8 tazas de líquido diariamente. Al menos 3 ó 4 de estas tazas deberían ser agua.

No siempre se sentirá sediento(a) cuando necesite más agua. Las siguientes son formas en las que su cuerpo le indica que necesita más líquido:

- Usted siente su lengua y boca secas
- Usted se siente confundido y cansado
- Usted tiene menos cantidad de orina, es oscura y tiene un fuerte olor
- Usted se siente mareado cuando se levanta de la cama o de una silla
- Usted se siente estreñido

Usted debería tomar agua cuando:

- Su casa está caliente o usted está afuera bajo un clima cálido.
- Usted está haciendo ejercicios
- Usted está tomando píldoras líquidas
- Usted tiene fiebre, está vomitando o tiene diarrea
- Su nivel de azúcar en la sangre es alto
- Usted está comiendo mucha fibra

Cómo tomar más agua

- Empiece gradualmente. Tome un poco más de lo usual cada día. Tomará tiempo para que su cuerpo se acostumbre a la cantidad de agua adicional.
- Tome agua caliente, tibia o fría. Si a usted le gusta el agua fría, mantenga una botella o jarra de agua en el refrigerador.
- Trate de recordarse a sí mismo de tomar agua. Mantenga un vaso para tomar agua en su mesa donde sea fácil de alcanzar.
- Tome agua cuando se levante en la mañana. Naturalmente al levantarnos tenemos sed.
- Hágase el hábito de tomar, al menos, un vaso de agua con sus comidas y bocadillos. Trate de tomar pequeños sorbos entre bocados.
- Trate de usar un pitillo [cañita, pajita o popote] (straw) o trate de tomar de botellas con cañita (straw).
- Limpie sus pajitas, botellas y vasos todos los días. Lave su vaso para tomar agua varias veces al día.
- Añádale sabor a su agua. Intente poniéndole una rodaja de limón.



**Coma
saludable
para
envejecer
saludable**

¡El Agua es saludable para usted!

Nuestros cuerpos necesitan agua para estar saludables. (continua)

Otras cosas que usted puede tomar:

- Jugos de fruta
- Leche
- Bebidas de soya o arroz
- Refrescos
- Té de hierbas
- Café o té descafeinado

Usted también puede comer sopas, paletas y gelatina. Estos son líquidos en su mayor parte.

¿Y si soy diabético o estoy con sobrepeso?

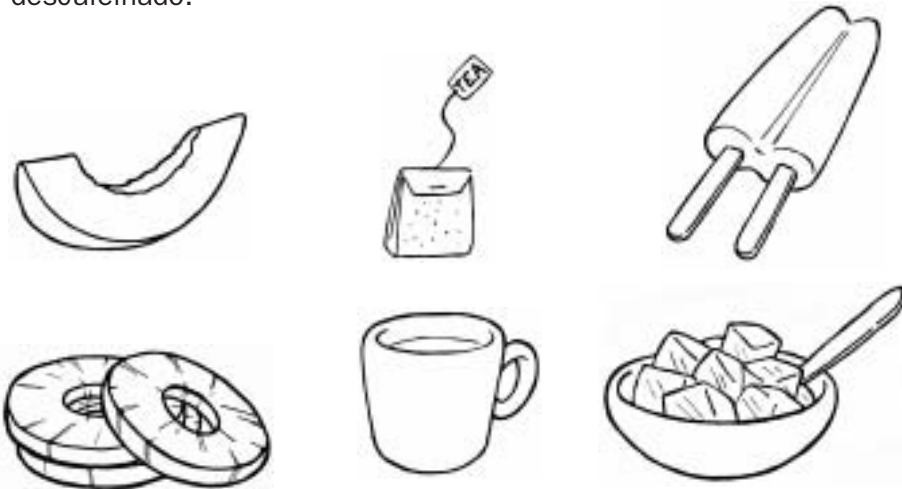
- Escoja bebidas sin contenido de azúcar
- Cambie de jugos o bebidas regulares a bebidas dietéticas y paletas sin contenido de azúcar.

¿Y qué acerca del alcohol?

- Limite la cantidad de alcohol que usted consume.
- Pregunte a su doctor si es seguro para usted beber alcohol.

¿Y qué acerca del café y el té?

- No tome más de 3 ó 4 tazas de café o té al día que contengan cafeína. La cafeína le quita el agua a su cuerpo. Si usted toma café o té normal, usted necesita tomar más agua.
- Usted puede tomar té de hierbas y café o té descafeinado.



SUGERENCIA
Hágase el hábito de tomar agua todos los días. Tome de 6 a 8 tazas de líquidos.

Escogiendo Alimentos Ligeros Saludables

Algunas personas comen poco en las comidas, pero comen varias comidas ligeras durante el día. Estas son algunas de las cosas que se debe tener en cuenta antes de escoger una comida ligera (refrigerio o merienda).

¿Cómo puedo saber si el refrigerio o merienda es saludable para mí?

La Guía Alimenticia de Canadá para una Alimentación Saludable nos dice que comamos alimentos de cada uno de los cuatro grupos de comida. Aquí están algunos de los ejemplos de alimentos ligeros en cada grupo.

Diferentes grupos de alimentos

Productos de Grano:

Necesitamos de 5 a 12 porciones cada día.

¿Cuánto es una porción?

1 tajada de pan
1 tortilla
1 roti
1 pita
1 mollete
3 ó 4 galletas saladas
1/2 bagel



Vegetales y Frutas:

Necesitamos de 5 a 10 porciones cada día.

¿Cuánto es una porción?

1 fruta o vegetal mediano
1/2 taza de fruta enlatada
1/2 taza de jugo



Productos Lácteos:

Necesitamos de 2 a 4 porciones cada día.

¿Cuánto es una porción?

1 taza de leche
un pedazo de queso (3" x 1" x 1")
3/4 de taza de yogur

Carnes y Alternativas:

Necesitamos de 2 a 3 porciones cada día.

¿Cuánto es una porción?

1/4 de taza de nueces
3 tiras de tasajo
1-2 huevos
2 cucharadas de mantequilla de maní

¿Me dará este refrigerio fibra?

Comidas hechas de alimentos integrales le dan mucha fibra. Esto incluye comidas como: trigo integral, centeno o cebada, quinua, trigo salvado y avena salvada

Otras comidas que incluyen mucha fibra son: vegetales, frutas, y frijoles. Si usted no está acostumbrado a mucha fibra, añádalas a su dieta gradualmente. Asegúrese de beber más líquidos si usted va a comer más fibra.

**Coma
saludable
para
envejecer
saludable**

Escogiendo Alimentos Ligeros Saludables

¿Tiene mi refrigerio mucha sal?

Conforme envejecemos, nos sentiremos el sabor de las comidas como solíamos hacerlo. Esto significa que generalmente añadiremos más sal de lo que sería bueno para nosotros. Trate de añadir hierbas y especias en lugar de sal para acentuar el sabor.

¿Es mi refrigerio mayormente grasa?

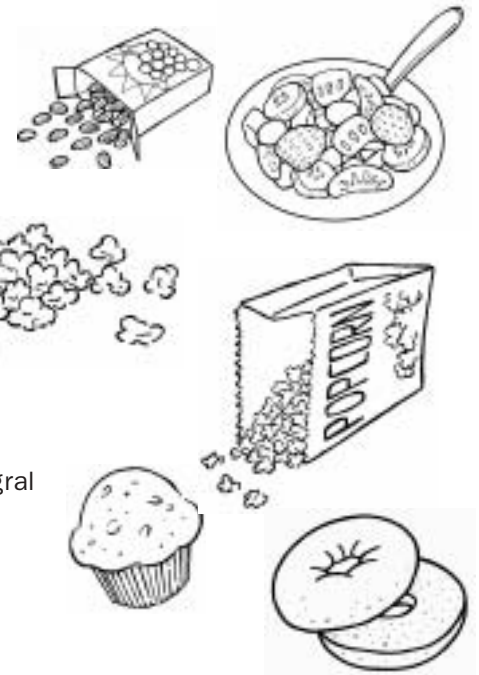
Un pequeño refrigerio puede tener más grasa que una comida regular. Lea la etiqueta. Un refrigerio bajo en grasa tiene menos de 5% de su valor diario (3g o menos) de grasa total. Trate de escoger más de éstos que pos refrigerios y/o meriendas con alto contenido de grasa.

Utilice esta guía para ayudarle a escoger Alimentos ligeros saludables

Refrigerios frecuentes:

Estos refrigerios son saludables y bajos en grasa. Usted puede comerlos a cualquier hora.

- Fruta fresca
- Fruta enlatada en su propio jugo
- Frutas secas (pasas, albaricoques secos)
- Vegetales frescos, como zanahorias y apio
- Jugo de fruta
- Bagel de trigo entero
- Galletas saladas
- Galletas digestivas
- Queso bajo en grasas
- Leche
- Yogur
- Pudín hecho en casa
- Mollete con frutas bajo en grasa o casero integral
- Palomitas de maíz sin mantequilla, o palomitas hechas en el horno de microondas
- Garbanzo con pan pita



Refrigerios temporales:

Estos son nutritivos pero con alto contenido de grasa o sal que los refrigerios frecuentes. Sólo debería comerlos a veces.

- Palomitas de maíz con mantequilla
- Maní, nueces y semillas
- Helado
- Molletes que se compran en una cafetería
- Barras de granola
- Queso regular

Refrigerios esporádicos:

Estas comidas contienen mayor cantidad de grasas, sal y/o azúcar. Coma estos bocadillos de vez en cuando.

- Mentas para el aliento, caramelo y barras de chocolate
- Dulce de azúcar
- Frituras (como papas fritas)
- Dónuts
- Barras de granola bañadas
- Barras de helado
- Bebida de frutas
- Sopas instantáneas
- Papitas fritas (en bolsa)
- Panecillos dulces

SUGERENCIA
Disfrute el comer bien, el ser activo y el sentirse bien acerca de sí mismo.

Cocine para uno o dos

Esta son algunas formas para hacerlo más fácil

Cocinar para una o dos personas podría ser difícil.

■ **Planee por adelantado**

- Decida lo que va a comer en los próximos días o semana.
- Use su plan de comidas para hacer su lista de compras.
- Coloque su lista de compras en la refrigeradora o algún lugar visible. Añada alimentos a su lista conforme piense en ellos.

■ **Haga comidas para comer más tarde**

- Mantenga una comida adicional en el refrigerador.
- Congele lo que no va a comer en pequeños contenedores o bolsas para congelar.
- Cocine mucho y congélelo en pequeñas cantidades. Algunas comidas que se pueden congelar bien son estofados (guisados), cazuelas, currys, salsa para espagueti, bistec suizo, repollo, y perogies.
- Haga la carne en moldes de mollete. Usted puede congelarlos y sacar uno a la vez.
- Haga sus propias hamburguesas. Ponga papel manteca entre cada hamburguesa. Congélelas en una bolsa o contenedor

■ **Si usted congela sus alimentos**

- Escriba la fecha en sus contenedores. Asegúrese que puede ver los contenedores en el congelador.
- Recaliente las comidas en el horno de microondas, horno convencional o en la estufa.

■ **Otras ideas**

- Busque en la biblioteca libros de recetas como "Cocinar para uno o dos".
- Reorganice su cocina para cocinar más fácilmente.
- Piense en comprarse un horno de microondas, le ayudará a cocinar más rápido y fácilmente.
- Comparta las comidas con un(a) amigo(a).
- Reúnase con amigos y/o la familia para cocinar.
- Coma con otros en un centro para ancianos o en un restaurante.
- Ordene sus alimentos por teléfono y que se los lleven a su domicilio.



**Coma
saludable
para
envejecer
saludable**

Cocine para uno o dos

Algunas ideas para cocinar más fácil

Haga sus comidas en una olla

Use una sartén pequeña, una sartén eléctrica, wok (cazuela china) o cacerola para hacer y servir la comida completa.

Use la misma olla para cocinar dos cosas para la misma comida. Por ejemplo, añada vegetales a la pasta o papas cuando éstas están casi cocidas.

Alimentos congelados

Mantenga frutas y vegetales congelados a la mano en caso que se le acaben las frescas. Cocine sólo los vegetales congelados necesarios para una comida.

Alimentos secos y en polvo

Siempre tenga alimentos secos en su cocina, como pasta, cereales de arroz, panquequé, mezclas para galletas dulces y galletas saladas.

Si a usted se le acaban los alimentos frescos, use:

- Especies en polvo, como cebolla deshidratada y perejil, o ajo y cebolla en polvo.
- Leche descremada en polvo.
- Puré de papas instantáneo.
- Mezclas de pudín instantáneos – Divida las mezclas de pudín o gelatina en cuatro porciones. Cocine una porción a la vez.

Alimentos en latas o en tarros

Mantenga alimentos enlatados para comidas rápidas. Por ejemplo:

- pescado y carne enlatada,
- sopas y estofados (guisados) enlatados
- frijoles y lentejas enlatadas
- frutas, vegetales y jugos enlatados
- leche en lata,
- pudín envasado,
- mantequilla de maní o tahini
- mermeladas y gelatinas



SUGERENCIA

Cocine sólo los vegetales necesarios para una comida.

Cocine para uno o dos

¡Piense en pequeño! Algunas sugerencias

Compras

Reduzca los desperdicios:

- Compre sólo lo que necesita para una o dos comidas.
- Compre pequeñas bolsas de ensaladas y vegetales cortados. Las verduras enteras como la lechuga o la coliflor pueden desperdiciarse o malograrse.

Use un alimento en diferentes comidas. Trate esto: Corte un bistec en dos. Cocine una mitad para la cena. La otra mitad córtela en cubos o tiras y congélelas. Posteriormente, añádalas a la sopa o al guisado.

Compre porciones individuales de ensaladas y comidas precocidas en la tienda.

Compre pedazos individuales de carne, si eso es todo lo que usted quiere.

Pídale al carnicero que corte los pedazos grandes de carne en pedazos más pequeños.

Compre masa para hacer galletas que se pueda refrigerar. Corte un pedazo y hornee lo suficiente para un día o dos. Mantenga el resto en la nevera. Úsela dentro de una semana.

Compre porciones individuales de alimentos empaquetados como cacao, desayunos instantáneos, sopas secas, paquetes de fideos y cereales instantáneos.

Almacenaje de alimentos

Almacene su pan y panecillos en el congelador. Cada día saque lo que usted necesite.

Congele molletes, tartas y trozos de pastel en pequeños contenedores.

Mantenga las nueces y semillas en bolsas selladas o contenedores en el congelador. Saque solo lo que necesite.

Envuelva pequeños trozos de queso firme en envolturas elásticas. Congélelos.



SUGERENCIA

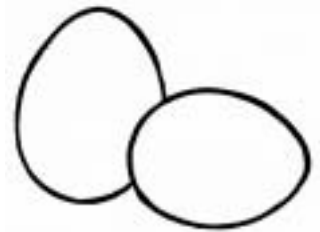
Compre sólo lo que necesita para una o dos comidas.

Cocine para uno o dos

Coma Alimentos Blandos

Si está teniendo problemas con sus dientes, encías o dentadura postiza, usted debería ver a su dentista o denturista tan pronto como pueda.

Si tiene dificultades para masticar, cambie lo que come o como lo prepara. Trate de moler sus comidas en un moedor o procesador de comidas. Algunas comidas como el estofado (guisado) de carne, vegetales y granos como el arroz y la pasta se ablandan si son cocidos por un poco más de tiempo. Cose la carne en lugar de hacerla a la parrilla o freírla, la carne queda más suave. Trate de hacer estofado (guisado) o una sopa abundante con las partes oscuras del pollo y pescado y muchas verduras. Trate de encontrar alimentos más blandos para comer.



Diferentes tipos de comidas blandas

Productos Lácteos

- leche o batido de leche
- yogur
- helado o yogur congelado
- pudín
- queso o salsa de queso

Carne

- tajadas finas de res, cerdo o pollo
- carne molida de res, cerdo o pollo
- guisado o asado a la olla
- carne asada o albóndigas

En lugar de carne usted puede comer:

- huevos escalfados, revueltos o cocidos
- tortillas de huevo
- mantequilla de maní sin grumos
- frijoles, lentejas y arvejas secas
- tofu o queso de soya
- pescado enlatado, congelado o fresco.

Verduras y frutas

- verduras cocidas
- fruta cocida, como salsa de manzana
- puré de frutas y verduras
- frutas y vegetales rayados
- frutas blandas como peras, bananos y duraznos
- jugos de frutas y verduras

Granos

- pan y panecillos con corteza blanda
- molletes
- desayuno cereal con mucha leche
- cereal cocido como la avena o harina de maíz amarillo
- pan y galletas saladas remojadas en leche o sopa
- sémola
- arroz y fideos bien cocidos



**Coma
saludable
para
envejecer
saludable**

Coma Alimentos Blandos



Usted puede cambiar alguna o todas sus comidas por alimentos blandos. Estos son dos ejemplos de menús que usan alimentos blandos.

Menú 1

Desayuno:

- huevo escalfado
- pan
- yogur
- jugo de manzana

Refrigerio:

- pera

Almuerzo:

- macarrones y queso
- tomates enlatados
- vaso de leche
- cóctel de frutas

Bocadillo:

- pan de banano

Cena:

- carne asada
- puré de papas
- zanahorias cocidas
- arroz con leche
- vaso de leche

Merienda:

- cereal con leche

Menú 2

Desayuno:

- pan con mantequilla de maní
- trozos de banano (plátano) con leche
- vaso de leche

Refrigerio:

- mollete
- jugo de fruta

Almuerzo:

- sopa de verduras
- judías al horno
- panecillo blando
- pudín de chocolate

Bocadillo:

- helado

Cena:

- atún a la cacerola con arroz y arvejas
- vaso de leche
- salsa de manzana

Merienda:

- yogur de arándano



SUGERENCIA

Hay alimentos blandos para escoger en cada grupo.

Fuentes de Calcio no Lácteos

¿Qué es el calcio?

El Calcio es uno de los muchos minerales que necesitamos para estar saludables. El Calcio hace que nuestros huesos y dientes sean saludables y fuertes. El Calcio también ayuda a que los músculos y huesos funcionen apropiadamente.

¿Porqué escoger fuentes de calcio no lácteos?

Algunas personas no toman leche, ni comen yogur o queso. Ellos podrían:

- Tener alergia a productos lácteos;
 - No ser capaces de digerir la lactosa de los productos lácteos;
 - No gustarles productos lácteos; o
 - No usar productos lácteos por razones éticas o religiosas.
- Si usted no usa productos lácteos, usted necesita obtener calcio de otras comidas.



¿Cuánto Calcio necesita usted?

| Edad | Calcio que usted necesita cada día |
|---------------------|------------------------------------|
| 19-50 años de edad | 1000 Mg. |
| 51-70+ años de edad | 1200 Mg. |

¿Porqué la vitamina D es importante?

La Vitamina D ayuda a su cuerpo a absorber el calcio. Hay, solamente, unos cuantos alimentos sin lactosa que nos proporcionan vitamina D:

- Yemas de huevo
- Pescado
- Hígado
- Los alimentos y bebidas fortificados y bebidas tienen vitamina D incluida en ellos. Por ejemplo, la margarina sin lactosa y bebidas de soya fortificadas. Si usted no come mucho de estos alimentos, piense en tomar un suplemento. Si usted toma un multi-vitamínico, puede que contenga vitamina D. Lea la etiqueta para saberlo. La Vitamina D también puede ser obtenida a través de cortas exposiciones a la luz del sol.

¿Cuánto vitamina D necesita usted?

| Edad | Calcio que usted necesita cada día |
|--------------------|------------------------------------|
| 0-50 años de edad | 200 IU |
| 50-70 años de edad | 400 IU |
| 71+ años de edad | 600 IU |

¿Cómo puede usted obtener suficiente calcio de productos no lácteos?

Escoja sus alimentos cuidadosamente. Voltee esta hoja para ver una lista de alimentos que contienen calcio. Si usted no come suficiente de estos alimentos, usted debería tomar un suplemento de calcio.



**Coma
saludable
para
envejecer
saludable**

Fuentes de Calcio no Lácteos

Para comparar: 1 taza de leche de vaca al 2% tiene 300 mg de calcio.

| | Tamaño de una porción | Cantidad de Calcio en cada ración (Mg.) | |
|---|-----------------------|---|--|
| Legumbres | | | |
| Tofu o queso de soya (hecho con calcio) | 100 g (1/3 de taza) | 100 |  |
| Tofu o queso de soya (hecho con nigari) | 100 g (1/3 de taza) | 105 | |
| Frijoles de soya, cocidos | 1/2 taza | 90 | |
| Frijoles blancos, cocidos | 1/2 taza | 65 | |
| Paté de garbanzos | 1/2 taza | 60 | |
| Frijoles Navy, cocidos | 1/2 taza | 60 | |
| Frijoles pinto o arvejas, cocidas | 1/2 taza | 40 | |
| Nueces y Semillas | | | |
| Semillas enteras de sésamo | 2 Cucharadas | 175 |  |
| Tahín o Tahini | 2 Cucharadas | 125 | |
| Almendras, secas tostadas | 1/4 de taza | 90 |  |
| Mantequilla de Almendra | 2 Cucharadas | 85 | |
| Avellanas | 1/4 de taza | 65 | |
| Vegetales | | | |
| Col rizada, cocida | 1/2 taza | 100 |  |
| Nabo, cocido | 1/2 taza | 95 | |
| Remolacha, cocida | 1/2 taza | 85 | |
| Col china, cocida | 1/2 taza | 75 | |
| Ají turco o algalia, congelado o cocido | 1/2 taza | 75 | |
| Diente de león | 1/2 taza | 55 | |
| Frijoles amarillos, verdes o rojos | 1/2 taza | 55 | |
| Mostaza, cocida | 1/2 taza | 50 | |
| Nabo, cocido | 1/2 taza | 40 | |
| Brócoli, cocido | 1/2 taza | 35 | |
| Tomates, enlatados | 1/2 taza | 35 |  |
| Chirivía, cocida | 1/2 taza | 30 | |
| Pescado | | | |
| Salmón Sockeye, enlatado con huesos | 100 g | 230 |  |
| Salmón Rosado, enlatado con huesos | 100 g | 210 | |
| Sardinias | 11 pequeñas | 210 | |
| Ostras | 1/2 taza | 120 | |
| Vieras, al vapor | 7 vieiras | 105 | |
| Camarones, enlatados | 1/2 taza | 75 | |
| Fruta | | | |
| Naranja | Una mitad | 55 | SUGERENCIA El Calcio hace que nuestros huesos y dientes sean fuertes y saludables. |
| Brevas secas | Dos mitades | 30 | |
| Bebidas no lácteos | | | |
| Arroz fortificado o bebidas de soya | 1 taza | 300 | |
| Granos | | | |
| Amaranto, hervido | 1/2 taza | 150 | |
| Harina de trigo entero | 1 taza | 40 | |
| Otras comidas | | | |
| Melazas | 1 Cucharada | 145 | |
| Melazas regulares | 1 Cucharada | 40 | |

Estantería de Emergencia

Usted podría no ser capaz de ir a la tienda si

- Está enfermo
- El clima está malo, o
- Hay una emergencia.

Prepare una "estantería de emergencia" de alimentos que no se malograrán.

Si usted tiene espacio, almacene algunos alimentos de emergencia en el congelador.

Estas son algunos alimentos que pueden ser almacenados por mucho tiempo.

■ Productos Lácteos

Leche descremada en polvo
Leche evaporada en lata
Leche UHT
Tajadas de queso procesado

■ Carne y Sustitutos de carne

Pescado o carne enlatada
Lentejas y frijoles secos y/o enlatados
Mantequilla de maní
Carne, pollo o pescado congelado

■ Frutas y Vegetales

Arvejas, frijoles verdes, maíz, tomates enlatados y otros vegetales
Sopas enlatadas de vegetales
Fruta enlatada
Frutas secas
Jugos enlatados o congelados
Vegetales y frutas congeladas

■ Cereales

Cereales integrales secos y enriquecidos
Galletas saladas, tostadas Melba, tostadas
Pasta o fideos de arroz
Arroz
Mezcla para galletas
Cereales calientes (ejemplo avena, crema de trigo)
Pan, panecillos o molletes congelados

■ Otros Alimentos:

Café y té
Gelatina y mermelada
Aceite vegetal para usarlo cuando cocine

**Coma
saludable
para
envejecer
saludable**