



LIVE WELL
SAN DIEGO

NOTICIAS

¡Educación nutricional
para personas
mayores!

Primavera de 2023 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Planeta más saludable, vida más saludable

Cuidar de nuestro medioambiente es como cuidarnos a nosotros mismos, lleva tiempo, dedicación y algo más que un día al año. Un entorno saludable es esencial para nuestra salud y bienestar personal.

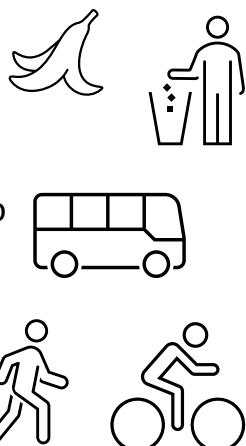
La calidad del aire, los espacios personales y el acceso a agua limpia y alimentos repercuten directamente la salud de nuestro cuerpo de varias maneras. Tener un entorno saludable puede reducir el riesgo de problemas de salud como ansiedad, enfermedades respiratorias, enfermedades cardíacas y cáncer. Algunas formas en las que podemos trabajar para crear un entorno más saludable son actividades como el compostaje, el reciclaje, la jardinería, el uso de coches compartidos y la limpieza regular de nuestros hogares. Cuando realizamos estas actividades, no solo somos capaces de reducir la cantidad de residuos que producimos, sino que también somos más conscientes de nuestro impacto en la Tierra y obtenemos un sentido de orden y control sobre nuestras vidas.



Mi compromiso con las acciones sostenibles

Pruebe estas acciones respetuosas con el medioambiente:

- Hacer compostaje de desechos de alimentos y desechos de patios en botes de basura residenciales verdes
- Reciclar latas, botellas de plástico (n.º 1 a n.º 7), cajas, papel limpio y vidrio
- Organizar un cajón o una habitación a la semana
- Sembrar/comprar frutas y verduras de temporada
- Compartir el coche con un amigo o tomar transporte público si es posible
- Caminar y andar en bicicleta en lugar de conducir en distancias cortas





LIVE WELL
SAN DIEGO

NOTICIAS

¡Educación nutricional
para personas
mayores!

Primavera de 2023 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Conozca su etiqueta: Colesterol

El colesterol, que se encuentra en el hígado y en los alimentos de origen animal que consumimos (por ejemplo, huevos, carne de res, aves de corral, camarones, queso, etc.), es vital, ya que ayuda a nuestro cuerpo a fabricar membranas celulares, vitamina D y muchas hormonas. A pesar de su importancia, *Dietary Guidelines for Americans* recomienda consumir menos de 300 mg al día, ya que también puede provocar el endurecimiento de las arterias, lo que puede aumentar el riesgo de ataques al corazón, accidentes cerebrovasculares u otros problemas de circulación. Esto no significa que debamos evitar todos los productos animales; sin embargo, es importante que consideremos la calidad general de los alimentos que comemos, así como nuestros patrones de alimentación. Considere el pollo a la parrilla en lugar del pollo frito, una suculenta salsa de verduras con spaghetti en lugar de pizza y grasas insaturadas como aguacate o aceite de oliva en lugar de grasa o margarina.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount Per Serving	
Calories	240
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Compostaje 101: Qué hacer y qué no hacer

Reciclar nuestros residuos orgánicos es una excelente manera de reducir nuestra huella de carbono en la Tierra. En el condado de San Diego, ahora podemos colocar nuestros desechos de alimentos y papel/cartón sucio con nuestros desechos de jardín en nuestros grandes contenedores de basura residenciales verdes para crear compost en lugar de desechos en vertederos. Entonces ¿qué podemos hacer exactamente?

Sí coloque estos artículos en los contenedores verdes que tiene a disposición:

- Frutas y verduras
- Panes, pasteles, tortillas, arroz y frijoles
- Huevos, cáscaras de huevo y productos lácteos
- Restos de comida
- Granos de café y filtros de papel
- Toallas de papel, servilletas, platos/tazas de papel
- Bolsas de papel y cartón sucias de alimentos
- Desechos verdes del jardín, hojas, césped y madera sin tratar

NO coloque los siguientes artículos en los contenedores verdes que tiene a disposición:

- Cualquier tipo de contenedor o bolsa de plástico
- Grasas líquidas/sólidas, aceite y lubricantes
- Productos plásticos “compostables” o “biodegradables”





LIVE WELL
SAN DIEGO

NOTICIAS

¡Educación nutricional
para personas
mayores!

Primavera de 2023 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Esta primavera, aliméntese de manera saludable

San Diego ofrece una amplia variedad de productos frescos. Los productos de temporada suelen ser más baratos y están en su punto óptimo de nutrición. Esto es lo que está de temporada esta primavera:



Rábanos



Cebolletas



Ciruelas



Toronja



Albahaca



Brócoli

¿Es usted un mago para tratar los residuos?

¡Ponga a prueba sus conocimientos sobre qué residuos van en cada tipo de contenedor! Trace una línea desde el artículo de desecho hasta el contenedor de basura correcto.

- A. Restos de alimentos
- B. Plásticos “biodegradables”
- C. Botellas y contenedores de plástico (☞ n.º 1 a n.º 7)
- D. Caja de pizza/cartón sucio con restos de alimentos
- E. Cartón limpio
- F. Toallas/servilletas de papel sucias con restos de alimentos



Meditación mediante exploración corporal (fuente: Mayo Clinic)

La meditación es la práctica de ser muy consciente de lo que siente y percibe en el momento presente. Se ha demostrado que ayuda a reducir el estrés y relaja el cuerpo.

Recuéstese boca arriba con las piernas extendidas y los brazos a los lados, con las palmas hacia arriba. Concentre su atención lenta e intencionalmente en cada parte del cuerpo de la cabeza a los pies o de los pies a la cabeza. Sea consciente de las sensaciones, emociones o pensamientos asociados con cada parte de su cuerpo. Hágalo siempre que lo necesite durante unos 15 minutos o más.



LIVE WELL
SAN DIEGO

NOTICIAS

¡Educación nutricional
para personas
mayores!

Primavera de 2023 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Aspectos destacados del grupo CalFresh Healthy Living (CFHL): Residentes adultos mayores de Villa Alta se asocian con UrbanLife Youth



Primera visita de los residentes de Villa Alta a UrbanLife Farms.

Después de completar la serie *Eat Smart, Live Strong*, los residentes de apartamentos de Villa Alta en City Heights se propusieron mejorar su comunidad. Con tal propósito, los residentes se conectaron con UrbanLife, una organización juvenil vecina dedicada al empoderamiento de la juventud. UrbanLife ofreció a los residentes un espacio para jardinería en su granja. Las valiosas relaciones intergeneracionales están en desarrollo a medida que los jóvenes proporcionan su apoyo y los adultos mayores comparten su sabiduría vital.

Aspectos destacados del recurso: Waste Free San Diego

Fuente: <https://wastefreesd.org/>



WasteFreeSD es un recurso integral de cero residuos que ofrece información sobre el desvío de artículos domésticos, reciclables y residuos domésticos peligrosos de nuestros vertederos llenos. Consulte el sitio web para encontrar recursos sobre cómo eliminar correctamente sus residuos. O llame a su línea directa gratuita para obtener más información.

Para residentes incorporados de San Diego, llame al: 1-800-237-2583

Para residentes no incorporados de San Diego, llame al: 1-877-713-2784

Ensalada de brócoli

5 porciones | 10 minutos | Receta cortesía de: EatFresh.org

Ingredientes:

- 4 tazas de brócoli *lavado y cortado en trozos del tamaño de un bocado*
- 1/4 de taza de cebolla roja *cortada en dados*
- 1/2 taza de pasas
- 3/4 de taza de rábanos *cortados en rodajas finas*
- 1/3 taza de mayonesa
- 2 ½ cucharadas de yogur *natural bajo en grasa*
- 1 cucharada de azúcar o miel
- 1 cucharada de vinagre de arroz



Indicaciones: En un bol mediano, mezcle el brócoli, las cebollas, las pasas y los rábanos. En un bol pequeño, mezcle la mayonesa, el yogur, el azúcar y el vinagre. Vierta el aderezo sobre el brócoli y mezcle bien. Refrigere durante al menos 2 horas antes de servir para obtener un marinado óptimo. ¡Disfrute!