



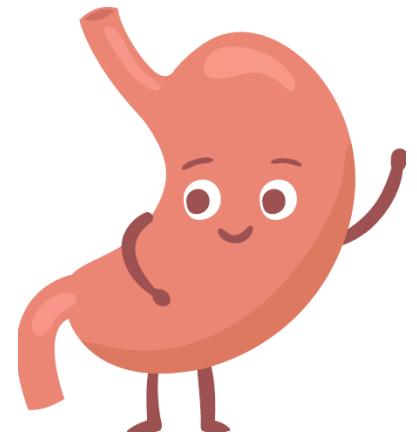
NOTICIAS

*¡Educación nutricional
para personas mayores!*

Primavera del 2025 | HealthierLiving.HHSA@sdcountry.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Salud digestiva: cuidado del “segundo cerebro”

¿Sabía que el intestino es conocido como el segundo cerebro? Las investigaciones sugieren que la salud digestiva puede afectar nuestra función cerebral, salud mental, peso e incluso nuestro riesgo de presentar enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardíacas y trastornos digestivos. Nuestro sistema digestivo incluye órganos como el estómago y los intestinos que descomponen los alimentos, absorben nutrientes y apoyan nuestra salud general, incluido nuestro sistema inmunitario y estado de ánimo. Aloja billones de microorganismos, como bacterias, hongos y virus, que desempeñan un papel importante en cómo nos sentimos y funcionamos. Un sistema digestivo saludable nos ayuda a digerir los alimentos con facilidad, absorber nutrientes y combatir las infecciones. A medida que envejecemos, nuestra salud digestiva cambia naturalmente. Sin embargo, la buena noticia es que hay muchas cosas que podemos hacer para cuidarla. Por ejemplo, consumir más **prebióticos** (fibra alimentaria que nutre las bacterias buenas) y **probióticos** (bacterias buenas que ingerimos) ayuda a mantener nuestro sistema equilibrado. Siga leyendo para aprender más formas simples de cuidar y mejorar la salud intestinal.



Mi compromiso con la salud digestiva

Ponga en práctica estas recomendaciones para cuidar su salud digestiva:

- ☐ Coma muchos alimentos que provengan de las plantas
- ☐ Reduzca el estrés a través de movimiento, descanso o técnicas de relajación
- ☐ Incluya prebióticos (como bananas, ajo, avena) y probióticos (consulte la página 3)
- ☐ Elija alimentos ricos en omega-3 (como salmón, nueces y semillas de linaza)
- ☐ Beba mucha agua para mantenerse hidratado
- ☐ Reduzca el consumo de alimentos ultra-procesados (como bocadillos envasados)





NOTICIAS

*¡Educación nutricional
para personas mayores!*

Primavera del 2025 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Conozca la etiqueta de Fibras

La fibra alimentaria es un tipo de carbohidrato que lo ayuda a sentirse lleno y satisfecho por más tiempo. Desempeña un papel clave en el cuidado de la salud digestiva al facilitar la digestión y alimentar las bacterias beneficiosas en el intestino, permitiéndoles crecer y prosperar. Estas buenas bacterias ayudan al sistema inmunitario, reducen la inflamación y pueden influir en el estado de ánimo y salud cerebral. Una dieta rica en fibra proveniente de frutas, verduras, granos integrales, frijoles y frutos secos que ayudan a mantener el equilibrio y el buen funcionamiento del sistema digestivo. Aumente gradualmente su ingesta de fibra y beba mucha agua para ayudar al cuerpo a adaptarse.

Datos nutricionales

Tamaño de porción: 1/2 taza (130 g)

Cantidad por porción

Calorías **110**

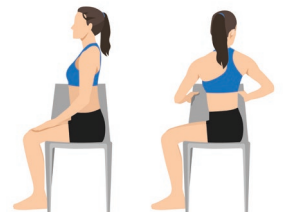
	% del valor diario*
Grasas totales 1 g	1 %
Grasas saturadas 0 g	0 %
Grasas <i>trans</i> 0 g	
Sodio 182 mg	8 %
Carbohidrato total 18 g	7 %
Fibra alimentaria 6 g	21 %
Azúcares totales 0 g	
Incluye 0 g de azúcares agregados	0 %
Proteína 6 g	0 %

*El % del valor diario (DV) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimentos en la dieta diaria. Se utilizan 2,000 calorías al día como referencia para asesoramiento nutricional general.

Mejorar la digestión mediante estiramientos

Para mantener una digestión óptima, los estiramientos como los que se describen a continuación pueden mejorar el flujo sanguíneo hacia el intestino, reducir la hinchazón y tonificar los músculos del abdomen.

Torsión sentado: siéntese con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo. Coloque la mano derecha en el respaldo de la silla y la mano izquierda sobre el muslo derecho. Inhale para alargar la columna vertebral, luego exhale y gire suavemente hacia la derecha, rotando desde el torso. Mantenga la cadera hacia el frente. Permanezca en esa posición durante algunas respiraciones, luego vuelva lentamente al centro y repita hacia el otro lado.



Rodillas al pecho: acostado boca arriba con las piernas extendidas los brazos a los lados, flexione las rodillas y llévelas suavemente hacia el pecho, abrace la parte inferior de las piernas. Mantenga la cabeza y los hombros relajados en el piso. Permanezca en esa posición mientras respira, sintiendo un estiramiento suave en la parte inferior de la espalda, luego baje lentamente las piernas.



NOTICIAS

*¡Educación nutricional
para personas mayores!*

Primavera del 2025 | 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:



Espárragos



Cebolletas



Argúla



Naranja



Fresa



Brócoli

Cuestionario sobre la salud digestiva: ¡ponga a prueba su conocimiento!

Coloque una marca de verificación junto a todas las opciones a continuación que usted cree que ayuden a tener un sistema digestivo saludable. Coloque una X junto a todas las opciones que no son beneficiosas para la salud digestiva.



- | | |
|--|---|
| 1. ____ Hacer ejercicio ligero y moderado algunas veces al día | 6. ____ Beber refrescos sin cafeína |
| 2. ____ Reducir el estrés de la vida diaria | 7. ____ Comer muchos alimentos que provengan de las plantas |
| 3. ____ Comer lo mismo todos los días | 8. ____ Comer carne roja todos los días |
| 4. ____ Comer alimentos altamente procesados | 9. ____ Haber sido alimentado con leche materna durante la infancia |
| 5. ____ Comer pescado | 10. ____ Comer alimentos que tengan bacterias vivas que benefician la salud |

Fuente: Leah's Pantry, *Food Smarts*, tercera edición, 2022.

Consejo del chef: alimentos ricos en probióticos

Comer alimentos fermentados ricos en probióticos es excelente para la salud digestiva. Los alimentos fermentados mejoran la diversidad de microbios



intestinales y ayudan a combatir enfermedades, favorecen la digestión y la absorción de nutrientes, producen vitaminas y fortalecen el sistema inmunitario. Algunos ejemplos incluyen yogur, kéfir, queso cottage fermentado, kimchi, verduras fermentadas y té de kombucha. Estos alimentos ayudan a aumentar la diversidad microbiana.





NOTICIAS

*¡Educación nutricional
para personas mayores!*

Primavera del 2025 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Aspectos que destacan al grupo de CalFresh Healthy Living (CFHL): los participantes de San Ysidro Senior Center impulsan cambios en la comunidad



Participantes de San Ysidro Senior Center en una excursión en transporte público a Balboa Park.

Después de terminar una serie de *Food Smarts*, los adultos mayores en San Ysidro Senior Center se propusieron a mejorar su comunidad. Realizaron una auditoría para inspeccionar problemas en la infraestructura local, y juntos trabajaron para convertirse en expertos en el uso del transporte público. Identificaron algunas preocupaciones en la comunidad y propusieron soluciones que finalmente presentaron al alcalde de San Diego, Todd Gloria.

Aspectos destacados del recurso: “GI Research Foundation”

“GI Research Foundation” es una organización sin fines de lucro dedicada a promover el conocimiento, el diagnóstico y el tratamiento de enfermedades gastrointestinales (GI). Al financiar investigaciones avanzadas e innovadoras, apoyando a médicos-científicos y promoviendo la educación; la fundación desempeña un papel vital en la mejoría de la salud gastrointestinal y la atención de los pacientes. En el sitio web, escuche seminarios gratuitos, encuentre recetas fáciles para cuidar su salud digestiva, y mucho más.



Visite <https://giresearchfoundation.org> o llame al (312) 332-1350.

Ensalada de espárragos y quinoa con limón para cuidar su salud digestiva

Porciones: 5 | 10 minutos |

Ingredientes:

- 1 taza de quinoa
- 1 manojo de espárragos, picados
- 1 pimiento rojo picado
- Jugo + ralladura de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- Opcional: perejil fresco o menta



Indicaciones: Cocine la quinoa según las instrucciones del paquete y déjela enfriar. En un tazón grande, mezcle la quinoa, los espárragos, el jugo y la ralladura de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Mezcle todo y luego cubra con hierbas frescas, si lo desea. Sirva frío o a temperatura ambiente.