



NOTICIAS *Educación nutricional para adultos mayores*

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

Coma bien y manténgase hidratado

El agua no es solo una bebida refrescante, es esencial para casi todas las funciones de nuestro organismo. Mantenerse hidratado ayuda al corazón a bombear sangre, distribuye los nutrientes en todo el cuerpo, mantiene la lubricación de las articulaciones y apoya la función cerebral, lo que nos ayuda a mantenernos sanos. Hay muchas formas de mantenerse hidratado además de tomar agua — algunas de las cuales quizás no se imagine— puede comer alimentos con alto contenido de agua, como pepino, sandía y naranjas. Si se hace de manera divertida e intencional, hidratarse puede convertirse en un hábito en vez de un deber. Para los adultos mayores, la hidratación es muy importante. A medida que envejecemos, nuestros cuerpos contienen menos agua y la sensación de sed se debilita. Esto significa que es más fácil deshidratarse sin darse cuenta. La deshidratación puede generar síntomas como fatiga, mareos, confusión y otras cuestiones de salud graves. Es por eso que el objetivo de esta edición es presentar estrategias fáciles y disfrutables para mantenerse hidratados cada día. Aprenderá cómo detectar los signos tempranos de deshidratación antes de que se convierta en un problema. Las pequeñas acciones pueden generar grandes mejoras en la forma en que se siente, piensa y se mueve.



Mi compromiso para mantenerme hidratado

Para mantenerme hidratado, haré lo siguiente:

- ☐ Beber agua con regularidad, no guiarme por la sed.
- ☐ Limitar los alimentos y bebidas que causan deshidratación, como las comidas saladas y las bebidas azucaradas.
- ☐ Comer alimentos con alto contenido de agua, como pepino, sandía y verduras de hoja verde.
- ☐ Llevar conmigo una botella de agua reutilizable y rellenarla durante el día.
- ☐ Comenzar el día con agua antes de tomar café y el desayuno.
- ☐ Llevar un registro del consumo de agua, usar un diario o una aplicación móvil.



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

Coma sano este verano

San Diego ofrece una amplia variedad de productos frescos. Los productos de temporada por lo general son más económicos y aportan su máximo valor nutritivo. A continuación le presentamos los productos de temporada este verano:



Sandía



Pepino



Naranja



Espinaca



Melón



Menta

¡Tome agua y coma alimentos con alto contenido de agua!

Comer alimentos con alto contenido de agua también puede ayudar a complementar la hidratación. Adivine qué porcentaje de agua hay en cada uno de estos alimentos.

Banco de porcentajes: 91%, 92%, 93%, 94%, 95% y 96%



%

Sandía



%

Pimiento morrón



%

Frutilla



%

Lechuga



%

Tomate



%

Espárrago

Consejo del chef: Alimentos ricos en agua

Tomar agua no es la única manera de mantenerse hidratado. Muchos alimentos son naturalmente ricos en agua y electrolitos, lo que ayuda al cuerpo a absorber los líquidos con más eficiencia. Los alimentos como el pepino, la sandía, el melón y la piña son excelentes fuentes de hidratación y se pueden agregar fácilmente a las comidas o a los bocadillos. Si no le gusta beber agua sola, pruebe con agregar frutas y hierbas al agua para preparar una bebida refrescante con infusión de frutas. Es una manera divertida y sabrosa de mantenerse hidratado durante el día.





NOTICIAS

Educación nutricional para adultos mayores

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

Conozca su etiqueta: cafeína y agua

A medida que envejecemos, mantenerse hidratado es cada vez más importante. Nuestros cuerpos naturalmente contienen menos agua y quizás no sintamos sed aun cuando necesitemos líquidos. La cafeína es un factor a tener en cuenta. Se encuentra en el café, el té, las gaseosas y algunos medicamentos. Si bien las cantidades pequeñas —como 1 o 2 tazas de café al día— no suelen presentar problemas, demasiada cafeína puede hacer que el cuerpo pierda más agua. Al elegir bebidas, lea las etiquetas de nutrición. Busque bebidas que mencionen al agua como el ingrediente principal y compruebe el contenido de cafeína, que a veces se menciona en miligramos (mg). Si no se muestra, puede asumir que la mayoría de las variantes de té negro y café tienen un contenido moderado de cafeína, mientras que las bebidas energéticas tienen mucho más. Un hábito saludable: por cada taza de café o té, beba un vaso de agua. Este paso simple ayuda a reemplazar los líquidos y lo hará sentirse bien durante el día. También tenga en cuenta que algunos medicamentos —como las pastillas para la presión arterial, los diuréticos o los laxantes— pueden aumentar la pérdida de líquidos. Si está tomando este tipo de medicamentos, quizás necesite beber más agua cada día, según las indicaciones de su médico.

Datos nutricionales

Tamaño de la porción, 1 lata (12 fl oz/355 mL)

Tamaño de la porción 10

Cantidad por porción

Calorías 10

%Valor diario*

Grasas totales 0g 0%

Sodio 180mg 8%

Carbohidratos totales 2g 1%

Azúcares totales 0g

Incl. azúcares agregadas 0g 0%

Proteína 0g

*El porcentaje de valor diario (%VD) muestra cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimentos a una dieta diaria de 2,000 calorías y se usa como consejo nutricional general.

Ingredientes: agua carbonada, ácido cítrico, citrato de sodio, sabores naturales, cafeína.

Contiene 160 mg de cafeína.

Deshidratación: Conozca los datos

Use este test de verdadero o falso para conocer datos concretos sobre la deshidratación. Escriba "V" para "Verdadero" y "F" para "Falso".

1. ____ Solo necesita beber agua cuando tiene sed.
2. ____ El mareo puede ser un signo de deshidratación.
3. ____ El café y las bebidas alcohólicas lo ayudan a mantenerse hidratado.
4. ____ Los adultos mayores pueden no sentir sed incluso si están deshidratados.
5. ____ Las frutas y vegetales pueden ayudar con la deshidratación.
6. ____ La orina de color oscuro puede ser un signo de deshidratación.
7. ____ Beber menos agua puede causar dolor de cabeza.



RESPUESTAS: 1) F 2) V 3) F 4) V 5) V 6) V 7) V



NOTICIAS *Educación nutricional para adultos mayores*

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

Aspectos destacados del grupo CalFreshHealthyLiving (CFHL): el Centro Comunitario Mountain Health establece un jardín comunitario rural



Día de construcción del jardín del Centro Comunitario Mountain Health

Después de completar una serie de los talleres de cocina y nutrición Food Smarts, los adultos mayores en el Centro Comunitario Mountain Health en Campo comenzaron un jardín comunitario para mejorar el acceso a productos frescos. Juntos, plantaron cultivos como maíz, pepinos y calabazas —y formaron nuevas amistades, aprendieron habilidades de jardinería y disfrutaron de alimentos frescos y saludables en el camino.

Aspectos destacados del recurso: Zonas Frescas

El calor excesivo puede ser peligroso para los adultos mayores y aumentar el riesgo de deshidratación, agotamiento por calor y otros problemas de salud graves. Una forma fácil de mantenerse fresco es visitar una “Zona Fresca” —espacios gratuitos, con aire acondicionado, abiertos al público en todo el condado de San Diego. No es necesario programar una cita y el programa funciona del 1 de junio al 31 de octubre. Se puede ingresar con animales de servicio pero compruebe la política de mascotas de cada sitio. Para encontrar una Zona Fresca cerca suyo, llame al **1-800-339-4661** (de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.), o escanee el código QR que figura a la derecha para ver una lista completa de las ubicaciones.



Ensalada de sandía y queso feta

6 porciones | 15 minutos | Fuente: Daring Gourmet

Ingredientes:

- 1 sandía pequeña, sin cáscara, cortada en trozos de 1 pulgada y refrigerada
- 1/4 de taza de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de jugo de lima recién exprimido
- 1/2 cucharadita de sal kosher
- Una pizca de pimienta negra recién molida
- 1/4 de taza de hojas de menta picadas
- 4 onzas de queso feta rallado (use queso feta de oveja para lograr una textura cremosa y un contraste de sabor)
- Opcional: 1 pepino pequeño, en dados



Instrucciones:

- En un bol pequeño, mezcle el aceite, el jugo de lima, la sal y la pimienta.
- Vierta el aderezo sobre la sandía refrigerada junto con la menta.
- Mezcle suavemente para integrar.
- Espolvoree con queso feta rallado por encima y sirva de inmediato.