



BALITA

**Pagtuturo ng
Nutrisyon sa mga
Matatanda!**

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

Kumain Nang Mabuti at Manatiling Hydrated

Ang tubig ay hindi lang nakakapamatid ng uhaw—mahalaga ito para sa halos lahat ng ginagawa ng ating katawan. Ang pananatiling hydrated ay nakakatulong sa puso na mag-pump ng dugo, naghahatid ng nutrisyon sa buong katawan, nagpapanatili sa mga kasu-kasuan na hindi matuyo, at sumusuporta sa atin para manatiling malusog. Maraming paraan para manatiling hydrated bukod pa sa pag-inom ng tubig—maaaring hindi mo inaasahan ang ilan—puwede kang kumain ng mga pagkain na matubig gaya ng pipino, pakwan, at kahel. Kung gawin nating masaya at sinasadya ang pag-hydrate, makakatulong ito upang maging isang nakasanayang gawi ito sa halip na isang bagay na mahirap gawin. Mas lalong mahalaga ang pag-hydrate sa mga mas nakatatanda. Habang tumatanda tayo, mas kaunti ang napapanatiling tubig ng ating katawan, at mas hindi na tayo gaanong nakakaramdam ng uhaw. Nangangahulugan ito na mas madaling ma-dehydrate nang di namamalayan ito. Maaaring humantong ang dehydration sa mga sintomas na tulad ng matinding pagkapagod, pagkahilo, pagkalito, at iba pang malubhang isyu sa kalusugan. Kaya nagtutuon ang edisyon na ito sa madali at nakakasiyang mga estratehiya para manatiling hydrated bawat araw. Matututunan ninyo kung paano makita ang mga maagang senyales ng dehydration bago ito maging problema. Maaaring humantong ang maliliit na aksyon sa malalaking pagpapabuti sa kung paano ka nakakaramdam, nakakapag-isip, at kumikilos.



Ang Aking Paninindigan na Manatiling Hydrated

Upang manatiling hydrated, ako ay:

- ☐ Regular na iinom ng tubig – hindi uhaw ang magiging gabay ko
- ☐ Maglilimita ng mga nakaka-dehydrate na pagkain at inumin- gaya ng mga maalat na pagkain at matamis na mga inumin
- ☐ Kakain ng mga pagkaing matubig - pipino, pakwan, mga madahong gulay
- ☐ Magdadala ng reusable na bote ng tubig- at ire-refill ko ito sa buong maghapon
- ☐ Iinom ng tubig sa simula ng araw bago mag-kape at mag-almusal
- ☐ Magsusubaybay ng dami ng nainom kong tubig - gagamit ng arawang tala o mobile application



Ang newsletter na ito ay binuo ng Health and Human Services Agency, Aging & Independence Services ng County ng San Diego, sa pamamagitan ng kontrata sa California Department of Aging, na may pagpopondo mula sa Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) ng United States Department of Agriculture (USDA).

Ang USDA ay isang employer at tagapagkaloob ng pantay na pagkakataon. Para sa higit na impormasyon tungkol sa aming mga programa, bisitahin ang www.HealthierLivingSD.org



BALITA

**Pagtuturo ng
Nutrisyon sa mga
Matatanda!**

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

Kumain Nang Masustansya Ngayong Tag-init,

nag-aalok ang San Diego ng malawak na uri ng mga sariwang prutas at gulay! Ang mga prutas at gulay na napapanahon ay kadalasang mas mura at nasa tugatog ng kasustansyahan nito. Narito kung ano ang napapanahon ngayong Tag-init:



Pakwan



Pipino



Kahel



Spinach



Melon



Mint

Uminom ng tubig at kainin din ito!

Makakatulong sa pagdagdag ng hydration ang mga pagkaing matubig. Hulaan kung anong porsyento ng tubig ang nasa bawat isa sa mga pagkaing ito!

Porsyento: 91%, 92%, 93%, 94%, 95%, at 96%



%

Pakwan



%

Bell Pepper



%

Presa



%

Litsugas



%

Kamatis



%

Asparagus

Chef Tip: Mga Pagkaing Matubig

Ang pag-inom ng tubig ay hindi lang ang tanging paraan para manatiling hydrated. Maraming pagkain ang natural na mayaman sa tubig at electrolytes, na nakakatulong sa iyong katawan na mag-absorb ng mga likido nang mas mabuti. Ang mga pagkain gaya ng pipino, pakwan, melon, at pinya ay mahusay para sa hydration at madaling maidagdag sa mga pagkain o meryenda. Kung hindi ka nasisiyahan sa pag-inom sa tubig lang, subukang dagdagan ng mga prutas at halamang-gamot ang iyong tubig upang gumawa ng nakakatubig na masustansyang inumin. Ito ay masaya at masarap na paraan para manatiling hydrated sa buong araw.





BALITA

**Pagtuturo ng
Nutrisyon sa mga
Matatanda!**

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

Alamin ang Iyong Label: Caffeine at Tubig

Habang tumatanda tayo, mas mahalagang manatiling hydrated. Natural na mas kaunting tubig ang napapanatili ng ating mga katawan, at maaaring hindi na tayo makaramdam ng uhaw kahit na kailangan natin ng likido. Ang caffeine ay isang salik na dapat tayong mag-ingat. Nakikita ito sa kape, tsaa, softdrinks, at ilang gamot. Bagama't kadalasang ayos lang ang kaunting dami—tulad ng 1 hanggang 2 tasa ng kape sa isang araw—ang pag-inom ng masyadong maraming caffeine ay maaaring magdulot na mas maraming tubig ang mawala sa katawan. Kapag pumipili ng inumin, basahin ang mga label ng nutrisyon. Maghanap ng mga inumin na naglilista sa tubig bilang unang sangkap at tingnan kung may nilalamang caffeine, na minsan ay nakalista bilang milligram (mg). Kung hindi ito pinapakita, maaari mong ipagpalagay na karamihan ng black tea at kape ay naglalaman ng katamtamang dami ng caffeine, habang mas marami ito sa mga energy drink. Isang kapaki-pakinabang na gawi: para sa bawat tasa ng kape o tsaa, uminom ng isang basong tubig. Ang simpleng hakbang na ito ay makakatulong na palitan ang mga likido at pananatilihin kang maganda ang pakiramdam sa buong maghapon. Tandaan din na ang ilang gamot—gaya ng mga tableta para sa presyon ng dugo, pampaihi (diuretics), o pampadumi (laxatives)—ay makakapagpataas ng pagkawala ng likido sa katawan. Kung umiinom ka ng mga ito, maaaring kailangan mong uminom ng mas maraming tubig bawat araw batay sa payo ng iyong doktor.

Mga Detalye ng Nutrisyon

1 serving sar can (12 fl oz/355 mL)

Laki ng serving 10

Dami kada serving

Mga Calorie 10

%Daily Value*

Kabuuang Tabang 0g 0%

Sodium 180mg 8%

Kabuuang Carbohydrate 2g 1%

Kabuuang Asukal 0g 0%

Kabilang ang Idinagdag na mga Asukal 0g 0%

Protina 0g

*Ang %Daily Value ay nagsasabi kung gaano karaming nutrient sa isang serving ng pagkain ang naaambag sa pang-araw-araw na diet. 2,000 calories bawat araw ang ginagamit para sa pangkalahatang payo sa nutrisyon.

Mga Sangkap: Carbonated water, citric acid, sodium citrate, mga natural na flavor, caffeine.

Naglalaman ng 160 mg na caffeine.

Dehydration: Alamin ang mga Katotohanan!

Gamitin ang pagsusulit na ito kung Totoo/Mali (True/False quiz) upang malaman ang mga katotohanan tungkol sa dehydration! Isulat ang "T" para sa "Totoo" at "M" para sa "Mali."

1. ____ Kailangan mo lang uminom ng tubig kapag nauuhaw ka.
2. ____ Ang pagkahilo ay isang senyales ng dehydration.
3. ____ Makakatulong ang kape at alak para manatili kang hydrated.
4. ____ Ang mas mga nakatatanda ay maaaring hindi makaramdam ng uhaw kahit na dehydrated.
5. ____ Makakatulong ang mga prutas at gulay para ma-hydrate.
6. ____ Ang madilim na kulay ng ihi ay maaaring isang senyales ng dehydration.
7. ____ Ang pag-inom ng kaunting tubig ay maaaring magdulot ng sakit ng ulo.





BALITA

**Pagtuturo ng
Nutrisyon sa mga
Matatanda!**

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

CFHL Group Spotlight: Nagtaguyod ang Mountain Health Community Center ng Hardin na Pangkomunidad sa Malayong Lugar



Mountain Health Community
Center Garden Build Day

Pagkatapos magkumpleto ng Food Smarts series, ang mga nas nakatatanda sa Mountain Health Community Center sa Campo ay nagsimula ng hardin na pangkomunidad para mapabuti ang akses sa mga sariwang prutas at gulay. Magkakasama, nagtanim sila ng mga pananim na tulad ng mais, pipino, at kalabasa—nagtataguyod ng mga bagong pagkakaibigan, natututo ng mga kakayahan sa paghahardin, at nagtatamasa ng sariwa at masustansyang pagkain habang ginagawa ito.

Resource Spotlight: Mga Cool Zone

Maaaring napakamapanganib ang sobrang init para sa mga mas nakatatanda, na nagpapataas ng panganib ng dehydration, pagkapagod dahil sa init, at iba pang malulubhang isyu sa kalusugan. Ang isang madaling paraan para manatiling malamig ay ang pagpunta sa isang Cool Zone—libre, may aircon na espasyo na bukas sa publiko sa buong San Diego. Hindi kailangan ng appointment, at ang programa ay tumatakbo mula Hunyo 1 - Oktubre 31. Pinapahintulutan ang mga service animal pero tanungin ang bawat site upang kumpirmahin ang kanilang patakaran pagdating sa mga alagang-hayop. Upang makahanap ng Cool Zone malapit sa iyo, tumawag sa **1-800-339-4661** (Lunes – Biyernes, 8:00am-5:00pm), o i-scan ang QR code pakanan para makita ang buong listahan ng mga lokasyon.



Pakwan at Feta Salad

Pang-6 na Tao | 15 minuto | *Pinagmulan: Daring Gourmet*

Mga Sangkap:

- 1 maliit na pakwan, tinalupan, hiniwa sa mga 1-pulgadang piraso at pinalamig
- 1/4 na tasa ng extra virgin olive oil
- 2 kutsarang katas ng kaka-pigang kalamansi
- 1/2 kutsarintang kosher na asin
- Maliit na kurot ng kakadurog lang na paminta
- 1/4 na tasa ng tinadtad na dahon ng mint
- 4 na onsa ng dinurog na feta cheese (subukan ang sheep feta para sa creamy texture at pangontra sa lasa)
- Opsyonal: 1 maliit na pipino, hiniwa-hiwa (diced)



Mga Panuto:

- Sa isang mangkok, batihin ang oil, katas ng kalamansi, asin at paminta.
- Ibuhos ang dressing sa pinalamig na hiwa-hiwang pakwan kasama ang mint.
- Dahan-dahang haluin.
- Budburan ng dinurog na feta cheese sa itaas at ihain kaagad.