



LIVE WELL
SAN DIEGO

NOTICIAS

*¡Educación
nutricional
para personas
mayores!*

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

Las sonrisas están pensadas para durar toda la vida

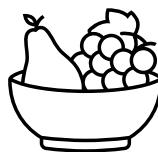
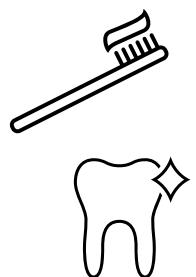
La salud de su boca puede afectar a todo su cuerpo. Cuidar de su boca le ayuda a: mantener su salud general, disfrutar de los alimentos que le encantan, evitar el mal aliento y seguir sintiéndose bien a medida que envejece. Descuidar su boca puede provocar dolor e infección que se puede propagar a todo su cuerpo. La mala salud bucal está relacionada con otras enfermedades como: cardiopatía, accidente cerebrovascular, enfermedades respiratorias, diabetes y cáncer de boca. ¿Sabía que las caries no solo ocurren en niños? Si ha experimentado una recesión gingival, puede ser susceptible a las caries en las superficies de las raíces. Asegúrese de cuidarse la boca todos los días estableciendo una rutina diaria de salud oral. Esto ayudará a prevenir enfermedades dentales y garantizará que su sonrisa dure toda la vida. ¡Vea los consejos a continuación!



Cree una rutina diaria de salud oral

Pruebe estos consejos para los dientes:

- Utilice un cepillo de dientes de cerdas suaves y una pasta dentífrica fluorada
- Cepíllese dos veces al día y enjuáguese la boca con agua después de comer
- Use hilo dental y límpiese entre los dientes a diario
- Coma frutas y verduras todos los días
- Beba agua durante todo el día
- Visite al dentista con regularidad
- Retire las dentaduras postizas completas o parciales, y cepíllelas y sumérjalas en agua mientras duerme



Este boletín fue elaborado por la Agencia de Servicios Humanos y de Salud del Condado de San Diego, Servicios de Atención al Anciano e Independencia, con fondos del Programa de Asistencia Nutricional Complementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Para obtener más información sobre nuestros programas, visite www.HealthierLivingSD.org



LIVE WELL
SAN DIEGO

NOTICIAS

*¡Educación
nutricional
para personas
mayores!*

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

Conozca su etiqueta: Azúcar

En una etiqueta de Datos nutricionales, la parte de los azúcares totales (Total Sugars) incluye tanto el azúcar de origen natural y los azúcares añadidos. Las *Guías alimentarias para estadounidenses* recomiendan limitar las calorías de los azúcares añadidos a menos del 10 % del total de calorías diarias. En lugar de ingerir bebidas Endulzadas con azúcar como refrescos o jugos, pruebe a infusionar agua con frutas frescas y hierbas como la albahaca, la menta, el romero o la lavanda. Esto hará que su agua tenga un sabor refrescante y es una alternativa más saludable a las bebidas azucaradas.



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.

Cómo evitar el mal aliento

El mal aliento, también llamado halitosis, a menudo comienza en la boca. La placa puede acumularse en los dientes, entre los dientes y en la lengua si no se limpia a diario. Las bacterias de la placa pueden desprender hedor. Otras causas del mal aliento incluyen sequedad bucal, fumar, beber café y dietas ricas en proteínas y azúcar. **¡Ordene las siguientes palabras para saber cómo evitar el mal aliento!**

1. eeplasilcr al elagnu → _____
2. rasu lohi latned a aidiro → _____
3. eelalirspc sod esvec la ida → _____
4. itearv le cobata → _____
5. reebb uaga → _____
6. iaactsrn chcei isn ucraaz → _____

RESPUETAS: 1) cepillarse dos veces al día 4) evitar el tabaco 5) beber agua 6) masticar chicle sin azúcar
3) cepillarse la lengua 2) usar hilo dental a diario



LIVE WELL
SAN DIEGO

NOTICIAS

*¡Educación
nutricional
para personas
mayores!*

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

Este invierno, coma 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 este invierno:



Naranjas de ombligo



Guisantes dulces



Calabaza de invierno



Acelga



Coles silvestres



Ruibarbo

Saliva: ¿amiga o enemiga? – Cuestionario sobre la sequedad bucal

Aunque probablemente no piense mucho en su saliva, tiene un papel importante. La saliva mantiene la boca húmeda y es el comienzo del proceso digestivo, ayudándole a masticar, saborear, tragar e incluso a combatir las bacterias de la boca. ¿Sabía que la xerostomía, o sequedad bucal, se siente como si no hubiera suficiente saliva en la boca? Puede ser incómodo y problemático. Obtenga más información en el siguiente cuestionario.

1. ¿Qué causa la sequedad bucal?
 - a. Medicamentos
 - b. Deshidratación
 - c. Productos de tabaco
 - d. Todo lo anterior
2. La sequedad bucal puede aumentar el riesgo de caries e infecciones en la boca.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
3. Si tiene la boca seca, NO debe:
 - a. Beber agua todo el día
 - b. Usar goma de mascar o mentas sin azúcar para aumentar la saliva
 - c. Beber refrescos o bebidas azucaradas durante todo el día
 - d. Todo lo anterior

Consejo del chef: ¿Prepara dulces para sus seres queridos estas fiestas? Pruebe estos consejos de postres más saludables:

1. Para preparar postre menos dulce, use la mitad de la cantidad de azúcar que requiere la receta.
2. En lugar de azúcar de caña, use eritritol o estevia para evitar aumentar los niveles de azúcar en sangre e insulina. Para obtener más nutrientes, pruebe la miel, la miel de dátil o el azúcar de coco.





LIVE WELL
SAN DIEGO

NOTICIAS

*¡Educación
nutricional
para personas
mayores!*

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

Aspectos destacados del grupo CalFresh Healthy Living (CFHL): Kinship Family Garden



¡Lo que empezó como una idea se ha convertido en una realidad! En 2021, cuando las familias asistieron a una clase virtual *de mesa redonda*, los participantes expresaron lo bueno que sería tener un espacio de reunión saludable para sus familias. Gracias a maravillosas asociaciones, ahora hay un próspero Kinship Family Garden ubicado en Copley-Price YMCA.

Aspectos destacados del recurso: Artritis y salud oral

www.nia.nih.gov/health/taking-care-your-teeth-and-mouth

Cuando tiene artritis, puede ser difícil sostener un cepillo de dientes.

Esto hace que cepillarse los dientes dos veces al día sea muy difícil.

Estas son algunas ideas para facilitar el agarre:

- Usar un cepillo de dientes eléctrico o a batería
- Comprar un cepillo de dientes con un mango más grande
- Fijar el mango del cepillo de dientes a la mano con una banda elástica ancha



Sopa de verduras

6 porciones | 35 minutos | Receta cortesía de: EatFresh.org

Ingredientes:

- 3 tomates *picados*
- 2 tazas de acelga *picada*
- 3 zanahorias *en cubos*
- 3 calabacines *en cubos*
- 1 calabaza (preferiblemente chayote) *en cubos*
- 2 ½ tazas de agua
- ¼ cucharadita de sal o al gusto
- 1 diente de ajo
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ taza de cilantro fresco *picado*
- ¼ taza de cebolla *picada*



Indicaciones: En una licuadora: introducir tomates, cebolla, ajo, sal y ¼ taza de agua y mezcle bien. En una olla grande, a fuego medio: calentar el aceite de oliva, añadir la mezcla y cocer a fuego lento. A continuación, añadir las zanahorias, la calabaza, los calabacines, el acelga cortadas, el caldo de pollo y el resto del agua. Hervir, cubrir y cocinar a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas. Una vez hecho, añadir cilantro y servir.