



NOTICIAS

¡Educación nutricional
para personas mayores!

ÚLTIMA EDICIÓN | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Una nota para nuestros lectores

Cada temporada, nos ha dado mucha alegría compartir con usted el boletín de **NOTICIAS: Educación nutricional para personas mayores**. Juntos, hemos explorado formas de alimentarnos bien, mantenernos activos y vivir de manera plena. Sin embargo, debido a la eliminación federal de fondos para el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria – Educación (SNAP-Ed, también llamado CalFresh Healthy Living en California), este será nuestro último número de boletín. *Este cambio no afecta para nada los beneficios de alimentos CalFresh*. Nos sentimos honrados de acompañarlos en el camino hacia una mejor salud. Mientras termina nuestro boletín, nuestro compromiso con su bienestar sigue siendo el mismo.

Mantenerse conectado con los recursos

- **Vida más saludable en San Diego** | www.HealthierLivingSD.org
Prevención de caídas, programas de acondicionamiento físico, alimentación saludable y programas de asistencia alimentaria **Llame al: 858-495-5500** | **Correo electrónico:** HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov
- **CalFresh Healthy Living San Diego** | <https://bit.ly/aiscfhl>
Recursos sobre nutrición y actividad física y los boletines informativos más recientes
- **EatFresh.org**
Recetas, planificación de comidas y alimentación saludable con un presupuesto ajustado
- **Centro de llamadas para los Servicios de apoyo al envejecimiento y la independencia** | <https://bit.ly/3N92hdF>
Programas y servicios para adultos mayores y personas con discapacidades
Llame al: 800-339-4661

Un agradecimiento sincero

Su dedicación de aprender y vivir más saludable nos inspira cada día. Aunque esto sea una despedida de nuestro boletín, no es una despedida de una vida saludable. Sigamos explorando, cocinando, moviéndonos y conectando con los demás.

- Equipo de Servicios de apoyo al envejecimiento y la independencia *CalFresh Healthy Living*



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, a través de un contrato con el Departamento de Asuntos de Envejecimiento de California, 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**



NOTICIAS

¡Educación nutricional para personas mayores!

ÚLTIMA EDICIÓN | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Los pequeños pasos constantes nos conducen a grandes cambios

A lo largo de los años, hemos compartido una y otra vez mensajes sencillos; una vida saludable no se trata de perfeccionismo ni reglas estrictas, sino de la concientización, el equilibrio y las pequeñas decisiones que con el tiempo marcan la diferencia. Ya sea que añada una verdura más en su plato, moverse un poco más cada día o tomarse un momento para hacer una pausa y respirar, inclusive las cosas más pequeñas pueden ayudar a su salud, su energía y el bienestar general. Esperamos que estos recordatorios continúen apoyándolo en su viaje, a su ritmo y de formas que le resulten útiles.

Nutrición

Lea la etiqueta: Lea las etiquetas de los alimentos para comparar productos y elegir opciones más ricas en fibra y bajas en sodio y azúcar añadida. Tenga cuidado con los alimentos con listas largas de ingredientes y/o ingredientes desconocidos.

Recuerde: Dado que las cucharaditas pueden ser más fáciles de imaginar en nuestra mente que los gramos, recuerde esto:

4 gramos de azúcar = 1 cucharadita de azúcar. Por lo tanto, si un producto tiene 20 gramos de azúcar, tiene 5 cucharaditas de azúcar ($20 \div 4 = 5$).

Añadir más color: Las frutas y verduras coloridas proporcionan nutrientes importantes. Intente agregarlas a la pasta, salteados, huevos, un bagel o una quesadilla.

Escoja alimentos integrales siempre que sea posible: Elija verduras, frutas, legumbres y granos integrales para obtener más nutrición y energía duradera.



Actividad física

Muévase de formas que le resulten útil: A mayoría de los días trate de hacer 30 minutos de actividad física moderada.

Los pequeños pasos suman: Estacionese más lejos, suba las escaleras o haga ejercicios de silla mientras mira televisión. Incluso 5 a 10 minutos de actividad pueden hacer una diferencia.



Bienestar mental

Cuidado de su salud mental: Controlar el estrés, dormir lo suficiente y mantenerse conectado con la naturaleza, los amigos y la familia.

Haga una pausa y vuelva a reiniciar: Practique la gratitud o intente respirar lenta y profundamente para calmar su mente.

Apoye la salud cerebral: Estimule su mente con la lectura, los rompecabezas o aprendiendo algo nuevo; incluso los desafíos mentales cortos hacen una diferencia.

