



BALITA

Edukasyon sa Nutrisyon
kasama ang sa mga Senior!

PANGHULING EDISYON | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Isang Paalala sa Aming mga Mambabasa

Sa bawat panahon, gustung-gusto naming ibahagi ang **BALITA: Edukasyon sa Nutrisyon kasama ang mga Nakatatanda** kasama ninyo. Magkakasama nating tinuklas ang mga paraan para kumain nang masustansiya, manatiling aktibo, at mamuhay nang makabuluhan. Gayunpaman, dahil sa pag-aalis ng federal na pondo para sa Supplemental Nutrition Assistance Program – Education (SNAP-Ed, na tinatawag ding CalFresh Healthy Living sa California), ito ang magiging pangwakas naming isyu. *Hindi nakakaapekto ang pagbabagong ito sa mga benepisyo ng pagkain ng CalFresh.* Ikinararantal naming makasama kayo sa inyong paglalakbay tungo sa mas mabuting kalusugan. Bagama't magtatapos na ang aming newsletter, nananatili ang aming pangako sa inyong kagalingan.

Pananatiling Konektado sa mga Mapagkukunan

- **Mas Malusog na Pamumuhay sa San Diego** | www.HealthierLivingSD.org
Pag-iwas sa pagkahulog, mga programa sa fitness, malusog na pagkain at mga programa sa tulong sa pagkain **Tumawag sa: 858-495-5500** | Email: HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov
- **CalFresh Healthy Living San Diego** | <https://bit.ly/aiscfhl>
Mga mapagkukunan tungkol sa nutrisyon at pisikal na aktibidad at ang mga pinakabagong newsletter
- **EatFresh.org**
Mga resipe, pagpapalano ng pagkain, at malusog na pagkain sa limitadong badyet
- **Aging & Independence Services Call Center** | <https://bit.ly/3N92hdF>
Mga programa at serbisyo para sa mga matanda at mga taong may kapansanan
Tumawag sa: 800-339-4661

Isang Taos-pusong Pasasalamat

Ang iyong dedikasyon sa pagkatuto at pamumuhay nang mas malusog ay nagbibigay inspirasyon sa amin bawat araw. Bagama't ito na ang pamamaalam sa aming newsletter, hindi naman ito pamamaalam sa malusog na pamumuhay. Patuloy na tumuklas, magluto, gumalaw, at kumonekta sa ibang tao.

- Aging & Independence Services *CalFresh Healthy Living* Team



Binuo ng Mga Serbisyo sa Pagtanda at Kakayahang Mamuhay nang Mag-isa ng Ahensya ng mga Serbisyon Pangkalusugan at Pantao ng County ng San Diego ang newsletter na ito, sa pamamagitan ng kontrata sa Departamento para sa Pagtanda ng California, na may pondo mula sa Programang Dagdag na Tulong sa Nutrisyon (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) ng Kagawaran ng Agrikultura ng Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). Ang USDA ay isang tagapagbigay ng serbisyo at employer na nagbibigay ng pantay na oportunidad. Para sa higit pang impormasyon tungkol sa aming mga programa, bisitahin ang www.HealthierLivingSD.org



BALITA

Edukasyon sa Nutrisyon
kasama ang mga Senior!

HULING EDISYON | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Maliliit na Tuloy-tuloy na Hakbang, Malaking Epekto

Sa paglipas ng mga taon, paulit-ulit naming ibinahagi ang isang simpleng mensahe: ang malusog na pamumuhay ay hindi tungkol sa pagiging perpekto o mahigpit na mga patakaran, kundi tungkol sa kamalayan, balanse, at maliliit na pagpili na nadaragdagan sa paglipas ng panahon. Magdadagdag ka man ng isa pang gulay sa iyong plato, gumalaw nang kaunti pa bawat araw, o maglaan ng sandali upang huminto at huminga, kahit ang pinakamaliit na hakbang ay makakatulong sa iyong kalusugan, enerhiya, at pangkalahatang kagalingan. Umaasa kami na ang mga paalalang ito ay patuloy na susuporta sa iyo sa iyong paglalakbay—sa iyong bilis, sa mga paraang epektibo para sa iyo.

Nutrisyon

Basahin ang Etiketa: Basahin ang mga label ng pagkain upang ihambing ang mga produkto at pumili ng mga opsyon na mas mataas sa fiber at mas mababa sa idinagdag na asukal at sodium. Mag-ingat sa mga pagkaing may mahahabang listahan ng mga sangkap at/o mga sangkap na hindi pamilyar.

Tandaan: Dahil mas madaling isipin ang mga kutsarita kaysa sa mga gramo, tandaan ito:

4 gramo ng asukal = 1 kutsaritang

asukal Kaya kung ang isang item ay may 20 gramo ng asukal, mayroon itong 5 kutsaritang asukal ($20 \div 4 = 5$).

Magdagdag Pa ng Kulay: Ang mga makukulay na prutas at gulay ay nagbibigay ng mahahalagang sustansya. Subukang idagdag ang mga ito sa pasta, stir-fries, itlog, bagel, o isang quesadilla.

Maging Buo Kung Posible: Pumili ng mga buong gulay, prutas, beans, at whole grains para sa mas maraming nutrisyon at pangmatagalang enerhiya.



Pisikal na Aktibidad

Gumalaw sa mga paraang nababagay sa iyo: Maghangad ng 30 minutong katamtaman pisikal na aktibidad sa halos lahat ng araw.

Mga Maliliit na Galaw na

Nakakatulong: Pumarada nang mas malayo, umakyat sa hagdanan, o mag-ehersisyo sa upuan habang nanonood ng TV. Kahit 5-10 minuto lang ay malaki na ang maitutulong.



Kagalingang Pangkaisipan

Pangalagaan ang Iyong

Kalusugang Pangkaisipan:

Pamahalaan ang stress, kumuha ng sapat na tulog, at manatiling konektado sa kalikasan, mga kaibigan, at pamilya.



Ihinto at I-reset: Magsanay ng pasasalamat o subukang huminga nang malalim upang pakalmahin ang iyong isipan.

Suportahan ang Kalusugan ng Utak: Gamitin ang iyong isipan sa pamamagitan ng pagbabasa, mga puzzle, o pag-aaral ng bagong bagay—kahit ang maiikling hamon sa pag-iisip ay may malaking epekto.