



NOTICIAS

**¡Educación
nutricional
para personas
mayores!**

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

Bienestar invernal: mantenerse fuerte durante esta temporada



El invierno puede traer desafíos únicos para mantenerse saludable, especialmente al reunirnos en espacios interiores con más frecuencia, viajar y visitar a amigos y familiares. Si bien estas actividades son reconfortantes, también pueden aumentar el riesgo de enfermedad.

Por eso es esencial enfocarse en la prevención durante esta temporada. La prevención va más allá de lavarse las manos y vacunarse contra la gripe. Se trata de tomar decisiones intencionales para invertir en su bienestar general. El invierno es el momento perfecto para priorizar una alimentación e hidratación adecuadas, un sueño reparador y una conexión significativa con la naturaleza. En esta edición, exploraremos estrategias únicas y accesibles para cuidarse y prevenir enfermedades. Encontrará consejos prácticos para cuidar su salud y bienestar durante los meses más fríos, desde recetas que estimulan el sistema inmunitario hasta consejos para mantenerse activo y conectado a tierra. Juntos, hagamos de este invierno una temporada de vitalidad y resiliencia. ¡Un poco de prevención ayuda mucho a garantizar una vida feliz y saludable!

Mi compromiso con la prevención de enfermedades invernales

Para reducir mis riesgos de enfermarme, haré lo siguiente:

- Mantener una dieta saludable y equilibrada que propicie la salud de mi sistema inmunitario
- Beber agua con regularidad para apoyar la capacidad de mi cuerpo para combatir enfermedades
- Dormir bien para que mi cuerpo se sienta renovado todas las mañanas
- Salir al aire libre para relajarme
- Lavarme las manos con regularidad para reducir la propagación de gérmenes





NOTICIAS

**¡Educación
nutricional
para personas
mayores!**

Invierno de 2025 | 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:



Jengibre



Ajo



Limón



Col rizada



Mandarinas

Lavado de manos: complete el espacio en blanco

Exploremos el lavado de manos y completemos los espacios en blanco con las palabras o frases correctas para mejorar la prevención de enfermedades esta temporada.

1. La forma correcta de lavarse las manos incluye frotarlas durante al menos _____ segundos.
2. Usar agua y _____ es la forma más efectiva de limpiarse las manos.
3. El lavado de manos puede reducir enfermedades respiratorias, como los resfríos, hasta en un _____%.
4. No se olvide también de restregar debajo de las _____



Banco de palabras

- | | |
|----------|---------|
| A. Jabón | C. Uñas |
| B. 20 | D. 40 |

Consejo del chef: congelar el jengibre

El jengibre es conocido por sus propiedades antiinflamatorias y beneficios de refuerzo inmunitario que pueden ayudar a prevenir enfermedades. Congelar el jengibre puede ayudarle a evitar desechar porciones sin usar. Y lo que es aún mejor, ¡el jengibre conserva su sabor y sus beneficios nutricionales después de estar congelado durante un máximo de seis meses! Para congelar el jengibre, pélelo y guárdelo en un recipiente hermético. Puede congelarlo entero o rallado. El jengibre rallado se puede dosificar en pequeñas cantidades en bandejas de cubos para facilitar su uso. Cuando congela el jengibre entero, se vuelve fácil de rallar y usar en sopas, guisos y té.





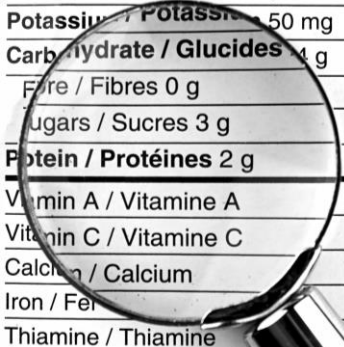
NOTICIAS

*¡Educación
nutricional
para personas
mayores!*

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

Conozca su etiqueta: minerales para la salud del sistema inmunitario

Las etiquetas nutricionales pueden ayudarnos a comprender cuánto estamos consumiendo de minerales que son esenciales para fortalecer nuestro sistema inmunitario. Al leer las etiquetas e intentar consumir el porcentaje del valor diario (Daily Value, DV) adecuado de cada mineral, puede mantener su sistema inmunitario fuerte y prevenir enfermedades. Estos son algunos:



| | | | |
|-------------------------|--------|------|------|
| Sodium / Sodium | 190 mg | 8 % | 10 % |
| Potassium / Potassium | 50 mg | 1 % | 7 % |
| Carbohydrate / Glucides | 4 g | 8 % | 10 % |
| Fibre / Fibras | 0 g | 0 % | 0 % |
| Sugars / Sucres | 3 g | | |
| Protein / Protéines | 2 g | | |
| Vitamin A / Vitamine A | | 0 % | 8 % |
| Vitamin C / Vitamine C | | 0 % | 0 % |
| Calcium / Calcium | | 0 % | 15 % |
| Iron / Fer | | 30 % | 30 % |
| Thiamine / Thiamine | | 45 % | 45 % |

Calcio: el calcio es esencial para fortalecer los huesos y contribuye a la función inmunitaria al ayudar en la comunicación celular y la reparación de tejidos. Intente consumir alimentos que proporcionen alrededor del 20 % al 30 % del valor diario por porción (p. ej., una taza de leche vegetal fortificada o yogur). Las fuentes comunes incluyen productos lácteos y verduras de hojas verdes.

Zinc: el zinc desempeña un papel crucial en la función inmunitaria al activar los linfocitos T y reducir la duración de los resfríos. Busque alimentos que proporcionen del 15 % al 30 % del valor diario por porción, como carnes, mariscos, legumbres, frutos secos y semillas.

Magnesio: el magnesio ayuda a regular las respuestas inmunitarias, reducir la inflamación y controlar el estrés, lo que ayuda a fortalecer el sistema inmunitario. Intente consumir alimentos que proporcionen entre el 10 % y el 25 % del valor diario por porción, como frutos secos, semillas y verduras de hojas verdes.

Ejercicios de conexión con la tierra

La conexión con la tierra (“grounding” o “earthing”) es la práctica de colocar la piel desnuda directamente sobre la tierra. Las investigaciones han demostrado que entre 20 y 30 minutos de esta práctica pueden tener beneficios para la salud, incluido el posible apoyo al sistema inmunitario al reducir la inflamación y el estrés, y aumentar los antioxidantes.



Comience con cinco a diez minutos descalzo sobre césped, tierra o arena, y aumente gradualmente el tiempo. Elija áreas que estén limpias y libres de objetos filosos para su seguridad. Esta práctica promueve la relajación y puede reducir el estrés y la inflamación.



NOTICIAS

**¡Educación
nutricional
para personas
mayores!**

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

Aspectos destacados del grupo: vitalidad en el jardín

En octubre, los miembros de la comunidad de Mt. Hope Community Garden pusieron a prueba un nuevo plan de estudios de Leah's Pantry llamado *Around the Table with Elders*. Sentados al aire libre, los participantes disfrutaron de este programa que se centró en el bienestar a lo largo de la vida, compartir tradiciones que mejoren la salud mediante alimentos, sistemas de creencias, prácticas de movimiento y apoyo social de las poblaciones más longevas del mundo.



Aspectos destacados de recursos: centros de salud pública del condado de San Diego

Una forma de mantenerse al día con sus vacunas es obteniéndolas en los centros de salud pública del condado, donde no necesita seguro médico. Hay seis ubicaciones en el condado de San Diego. Hay vacunas de rutina para adultos, vacunas de rutina para niños y vacunas de temporada disponibles. Para obtener más información, llame al 866-358-2966 o visite:

https://www.sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/phs/immunization_branch/Getting_Your_Vaccines.html



Sopa para reforzar el sistema inmunitario

4 porciones | 50 minutos | Fuente: *Eat Well 101*

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña cortada en cubos
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de paprika
- 4 tazas de caldo de verduras
- 2 zanahorias cortadas en rodajas
- 1 taza de col rizada o espinaca
- 1 lata de garbanzos escurridos
- Jugo de 1 limón

Indicaciones:

- Saltee la cebolla y el ajo en aceite de oliva.
- Agregue la cúrcuma, el caldo, las zanahorias y los garbanzos. Cocine a fuego lento durante 15 minutos.
- Incorpore la col rizada y el jugo de limón. Cocine durante 5 minutos más.
- Condimente con sal, pimienta y paprika y sirva.

