



NOTICIAS

*¡Educación nutricional
para personas
mayores!*

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

Cómo alimentar nuestro cerebro

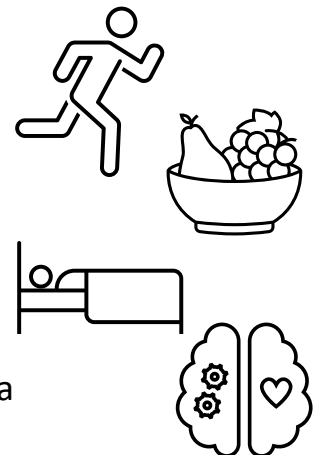
El cerebro y la función mental cambian a medida que envejecemos. Aunque es común temer el deterioro mental al envejecer, es importante recordar que el deterioro mental no es inevitable. Hay cosas diarias que podemos hacer para mantener la función cerebral. Por ejemplo, en lugar de comer alimentos procesados azucarados, los alimentos integrales como bayas, aguacates, brócoli y cereales integrales pueden mejorar la función cerebral al ayudarnos a mantenernos enfocados y con energía. Los alimentos con alto contenido de Omega-3 también pueden aumentar la potencia cerebral mejorando el flujo sanguíneo en el cerebro. Estos incluyen pescado graso, algas marinas, frutos secos y semillas. Al hacer ejercicio, mejoramos el flujo sanguíneo al cerebro y disminuimos las probabilidades de experimentar deterioro mental. Aunque el cerebro es un órgano, podemos entrenarlo como si fuera un músculo. En lugar de participar en actividades pasivas como ver televisión, podemos mantenernos mentalmente en forma socializando, haciendo crucigramas, armando un rompecabezas, jugando a las cartas o leyendo.



Mi compromiso con un cerebro más saludable

Para mantener un cerebro saludable haré lo siguiente:

- Hacer ejercicio regularmente: esto se traduce en una mejor memoria y pensamiento
- Mantener una dieta saludable para el corazón: esto está vinculado a un mejor desempeño cognitivo
- Dormir adecuadamente: ayuda a eliminar los desechos del cerebro
- Mantenerme social y mentalmente activo: así se apoya la salud cognitiva
- Limitar el estrés: así se reduce el riesgo de enfermedad cognitiva





NOTICIAS

*¡Educación nutricional
para personas
mayores!*

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

Conozca su etiqueta: % de valor diario

En las etiquetas de los alimentos que compramos a diario en la tienda de comestibles, se encuentran los porcentajes de valor diario (VD), un punto de referencia importante que la mayoría de las personas no comprende. El % de VD puede ayudarnos a medir la cantidad diaria recomendada de un nutriente en una porción de alimento. Intente obtener un VD del 5 % o menos para los nutrientes que desea reducir (**sombreados en rojo a la derecha**) y un VD del 20 % o más para los nutrientes que desea aumentar (**sombreados en verde a la derecha**). Al observar el % del valor diario, podemos tomar mejores decisiones sobre la alimentación que pueden ayudarnos a reducir nuestro riesgo de presión arterial alta, ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y otros problemas de salud prevenibles.

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.

Actividad para la salud cerebral: Sudoku

Fuente: Reader's Digest

¡Disfrute del desafío de jugar Sudoku! Hacerlo puede mejorar la concentración y la memoria. Se debe completar un cuadrado con números del 1 al 9 sin números repetidos en cada línea, horizontal o verticalmente. Puede encontrar un libro de Sudoku en un stand de revistas o simplemente jugarlo a través de una aplicación móvil en su dispositivo. La solución al Sudoku a la derecha se encuentra en la siguiente página.

	7			2			4	6	
	6						8	9	
2				8			7	1	5
	8	4			9	7			
7	1							5	9
				1	3		4	8	
6	9	7				2			8
	5	8						6	
4	3				8			7	



NOTICIAS

¡Educación nutricional para personas mayores!

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

¡Coma de manera saludable este otoño

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 esta primavera:



Calabaza



Okra



Papas



Guisantes



Cebolla



Manzanas

Actividad de salud cerebral *(fuente: www.craniumcrunches.com)*

Completar un juego de "detectar las diferencias" puede mejorar la memoria y la percepción visual; los dos son aspectos importantes de un cerebro más saludable. ¿Puede detectar las 5 diferencias entre las imágenes?



Flexiones de pared

La actividad física, incluido el entrenamiento de fuerza, puede ayudar a aumentar el funcionamiento del cerebro. Para fortalecer la parte superior del cuerpo, pruebe estas flexiones de pared. Párese frente a la pared con los brazos extendidos y la palmas planas sobre la pared. Manteniendo el cuerpo recto, inclínesse hacia la pared acercando la cara a la pared. Empuje contra la pared para volver a una posición recta y de pie. Repita 10 veces.



Solución:

8	7	5	9	2	1	3	4	6
3	6	1	7	5	4	8	9	2
2	4	9	8	6	3	7	1	5
5	8	4	6	9	7	1	2	3
7	1	3	2	4	8	6	5	9
9	2	6	1	3	5	4	8	7
6	9	7	4	1	2	5	3	8
1	5	8	3	7	9	2	6	4
4	3	2	5	8	6	9	7	1

RESPUESTAS: 1.) punto negro/azul 2.) 18 / 81 3.) 2 / 1 4.) 2 / 4 ventilaciones frontales 5.) rueda pequeña/grande



NOTICIAS

*¡Educación nutricional
para personas
mayores!*

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

Aspectos destacados del grupo CalFresh Healthy Living (CFHL): Los funcionarios de la ciudad de Escondido escuchan a los adultos mayores de Park Avenue Community Center

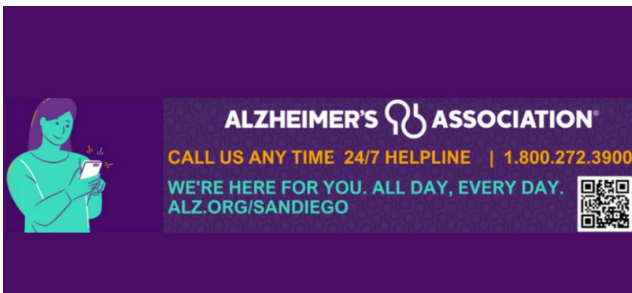


El alcalde adjunto y el capitán de la policía visitan el Park Avenue Community Center

Después de completar la clase *Food Smarts*, los participantes de Park Avenue Community Center se propusieron crear una comunidad más segura. El grupo llevó a cabo una auditoría a pie en la que utilizaron la aplicación móvil *Report It* para tomar fotografías de los peligros de tropiezo y enviarlas a la ciudad para que fueran corregidos. Al escuchar sobre el activismo de los residentes, el alcalde adjunto y el capitán de la policía llevaron a cabo una sesión de escucha para atender sus preocupaciones.

Aspectos destacados del recurso: Alzheimer's Association

Fuente: *Alzheimer's Association*



La Línea de ayuda de Alzheimer's Association (1.800.272.3900) está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año. A través de este servicio gratuito, especialistas y médicos clínicos ofrecen apoyo e información confidencial a las personas que viven con demencia, cuidadores, familias y el público.

Camote asadas con curry y coco

Porciones 2 | 10 minutos | Fuente: TheLeanCleanEatingMachine.com

Ingredientes:

- 2 camotes grandes cortadas en cubos de 2 pulgadas
- 2 cucharadas de aceite de coco virgen sin refinar derretido
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 cucharadita de sal marina al gusto
- 1 cucharada de cilantro picado (*opcional*)

Indicaciones:

Precaliente el horno a 415 °F. En un tazón grande, mezcle los cubos de camote, el aceite de coco derretido, el curry en polvo y la sal marina. En una fuente para hornear grande, esparza uniformemente los cubos de camote recubiertos y colóquelos en la rejilla media del horno. Ajuste el temporizador a 45 minutos, dando vuelta cada 15 minutos para evitar que se quemen. Si lo desea, decore con cilantro picado.

