



NOTICIAS

*¡Educación
nutricional
para personas
mayores!*

Primavera de 2024 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Desarrolle su rutina

Desarrollar una rutina diaria es beneficioso para las personas de cualquier edad, pero es especialmente importante para los adultos mayores. Implementar actividades diarias nos proporciona cosas que debemos esperar y nos ofrece formas de mantenernos motivados y realizar tareas que nos hacen sentir saludables y productivos. Mantener una rutina puede ser beneficioso para nuestra salud física y mental. Saber lo que viene a continuación puede aliviar el estrés de las actividades diarias y evitar que nos abrumemos. Mantenernos coherentes con una rutina diaria también puede traer una sensación de calma y seguridad, mientras que posiblemente nos mantengamos encaminados para hacer un cambio de estilo de vida saludable. Crear una rutina diaria puede ser fácil, pero mantenerse constante es donde se convierte en un desafío. Una excelente manera de mantener el compromiso con nuestra rutina diaria es incorporar tareas que requieran atención, como comenzar una rutina de ejercicios o plantar un jardín. La primavera es un excelente momento para plantar un jardín de hierbas nativas y puede disfrutar de ver crecer sus plantas como su rutina.



Mi compromiso con el desarrollo de mi rutina

Para tener una rutina estelar, haré lo siguiente:

- Preparar mi ropa y zapatos de entrenamiento la noche anterior
- Desarrollar una rutina de ejercicios diaria que incluya estiramientos, caminatas u otros movimientos corporales conscientes.
- Llamar a un amigo o familiar al menos una vez por semana
- Dedicar tiempo a la planificación semanal de comidas y a las compras de comestibles
- Incluir tiempo para la preparación de comidas diarias y la alimentación consciente
- Crear una rutina de jardinería y completar las tareas domésticas





NOTICIAS

*¡Educación
nutricional
para personas
mayores!*

Primavera de 2024 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Esta primavera, aliméntese 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 esta primavera:



Bayas



Rúcula



Romero



Papa



Menta



Naranja

¿Qué falta en su rutina de sueño?

Según el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, las rutinas de sueño conducen a un mejor descanso. ¡Use el banco de palabras a continuación para completar los consejos para descansar mejor!

1. Evite la luz azul de televisores, teléfonos celulares, tabletas y computadoras ____ hora antes de acostarse y ¡tenga ____ luces por la noche!
2. Tómese el tiempo para ____ antes de acostarse cada noche. Algunas personas leen un libro, escuchan música relajante o se sumergen en un baño tibio.
3. Evite la cafeína a _____ horas del día.
4. Vaya a la cama y despierte con un horario _____, incluso los fines de semana.
5. Mantenga su dormitorio _____ y a una temperatura _____.



Banco de palabras

- | | | | |
|--------------|-----------|----------------|--------------|
| A. Tranquilo | C. Altas | E. Bajas | G. Relajarse |
| B. Una | D. Cómodo | F. Consistente | |

Los pequeños pasos a lo largo del tiempo conducen al éxito

¡Una de las partes más difíciles de comenzar una nueva rutina es cumplirla! Establecer un objetivo semanal realista puede ayudar. Si actualmente no camina, pero su objetivo es caminar 30 minutos al día, considere establecer un objetivo más pequeño. Tal vez, intente caminar 15 minutos, 3 días a la semana, durante una semana. Si lo logra fácilmente, está listo para un poco más. Vea crecer su confianza a medida que alcanza sus objetivos realistas.



+ Tiempo =





NOTICIAS

*¡Educación
nutricional
para personas
mayores!*

Primavera de 2024 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Conozca su etiqueta: Lista de ingredientes

La Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) supervisa la lista de ingredientes en todas las etiquetas de los alimentos. La lista de ingredientes es su hoja de ruta para tomar decisiones de alimentación más saludable. Los ingredientes de los alimentos envasados deben enumerarse por peso, en orden de mayor a menor. Por este motivo, los ingredientes más importantes son los primeros tres que se enumeran. Elija productos con ingredientes de alimentos integrales como granos integrales, frutas, nueces, legumbres y verduras. Cuando estos ingredientes se enumeran primero, ¡eso es aún mejor! Tenga cuidado con el azúcar, ya que se puede enumerar con al menos 61 nombres diferentes. Además, tenga cuidado con las grasas hidrogenadas y parcialmente hidrogenadas y aceites, que se utilizan para extender la vida útil de los productos horneados.

Estos pueden contener grasas trans dañinas que pueden aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y diabetes tipo 2. En general, elija paquetes con menos ingredientes y más conocidos. ¡Sea consciente de lo que va en su carrito de comestibles y sienta cómo mejora su salud!

Vitamin D 0.1mcg	0%
Calcium 20mg	0%
Iron 1.2mg	6%
Potassium 130mg	2%

* 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.

INGREDIENTS: Whole grain oats, brown rice crisp (whole grain brown rice flour, sugar, salt), sugar, whole grain wheat, maltodextrin, canola oil, coconut, whey protein, molasses, baking soda, natural flavor, honey, dried vegetable juice concentrate (color), nonfat dry milk, lecithin, tocopherols (to preserve freshness).

De la lista de verificación al cronograma de rutina

Antes de acostarse, o a primera hora de la mañana, cree una lista de verificación de las cosas que desea lograr. Sea realista y use la siguiente plantilla para ayudar a crear su cronograma. ¡Recree esto en un bloc de notas o en la aplicación de Notas en su teléfono!

Tiempo	Actividad	Tiempo	Actividad
De 6:00 a. m. a 8:00 a. m.		De 2:00 p. m. a 4:00 p. m.	
De 8:00 a. m. a 10:00 a. m.		De 4:00 p. m. a 6:00 p. m.	
De 10:00 a. m. a 12:00 p. m.		De 6:00 p. m. a 8:00 p. m.	
De 12:00 p. m. a 2:00 p. m.		De 8:00 p. m. a 10:00 p. m.	



NOTICIAS

**¡Educación
nutricional
para personas
mayores!**

Primavera de 2024 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500



Palabras sabias

Mientras veía mi salud cayendo en espiral, imaginé un 2024 más saludable. Me inscribí en clases de nutrición y comencé una rutina saludable. Antes de levantarme de la cama, hago mis estiramientos. Luego hago mi batido de desayuno y salgo a caminar de 30 a 60 minutos con mis perros. A pesar de poner todo tipo de excusas, digo, ¡simplemente hazlo de todos modos! –Eryn Cook, participante de Food Smarts



Aspectos destacados del recurso: ¡Departamento de Parques y Recreación del condado de San Diego!

Si está buscando un lugar para desarrollar su rutina, no busque más allá del departamento de Parques y Recreación del condado. Visite www.sdparks.org, haga clic en **Participar** y desplácese hasta **Calendario** para obtener información sobre las actividades gratuitas al aire libre en todo el condado. Desde clases de yoga de todos los niveles hasta caminatas dirigidas por guardabosques y recorridos por los lugares históricos de San Diego, ¡hay algo gratis y divertido para todos! Si no tiene acceso al calendario en línea, llame al número de teléfono aquí:



➔ 1 (877) 565-3600

Brochetas de pollo marinadas con hierbas

4 porciones | 45 minutos | Fuente: Food Network

Ingredientes:

- 10 pinchos de madera (remojados en agua)
- 1 1/4 libras de pechuga de pollo deshuesada sin piel, cortada en cubos
- 1 cebolla roja mediana cortada en cuartos
- 1 pimiento rojo cortado en cuartos

Marinada

- ½ taza de hierbas frescas (albahaca, perejil, etc.)
- 4 cucharadas de jugo de limón
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto



Indicaciones:

- En un tazón grande, combine los ingredientes de la marinada y reserve.
- Coloque las verduras y el pollo en bolsas con cierre hermético separadas. Vierta la mitad de la marinada en cada una. Deje reposar durante 1 hora
- Arme el pollo y las verduras en los pinchos y hornee a 450 °F durante 25 a 30 minutos, dando vuelta a la mitad del tiempo.