



NOTICIAS

**¡Educación
nutricional
para personas
mayores!**

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

Cuidado de la piel para un envejecimiento saludable y radiante

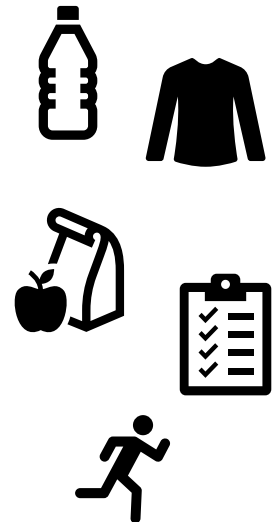
¡El verano ya está aquí con la promesa de largos días soleados, especialmente aquí en San Diego! Es importante recordar que nuestra piel necesita cuidado adicional durante esta época del año, especialmente a medida que envejecemos. Mantener una piel saludable no se trata solo de vernos bien; se trata de sentirnos bien y protegernos de posibles problemas de la piel que pueden surgir con la edad. A medida que envejecemos, nuestra piel se vuelve más delgada, menos elástica y más propensa a la sequedad y al daño. Los rayos ultravioletas (UV) del sol pueden acelerar estos cambios y provocar manchas de la edad y un mayor riesgo de sufrir cáncer de piel. En general, la piel saludable ayuda a regular la temperatura corporal, sirve como barrera protectora contra las infecciones y los factores de estrés ambiental; también desempeña un papel en la síntesis de la vitamina D, un nutriente esencial que obtenemos del sol. Por estos motivos, siga leyendo para saber cómo puede proteger la piel mientras disfruta del sol del verano al aire libre.



Mi compromiso con la salud de la piel

Para proteger mi piel, haré lo siguiente:

- Beber mucha agua y usar cremas humectantes regularmente.
- Usar protector solar con un FPS de al menos 30.
- Usar ropa de protección y evitar la exposición excesiva al sol.
- Seguir una dieta equilibrada y rica en vitaminas (especialmente A, B, C y E).
- Controlar mi piel regularmente para detectar manchas, crecimientos o lunares inusuales y consultar a mi proveedor de atención médica si algo parece sospechoso.
- Hacer ejercicio regularmente para mejorar la circulación y el flujo sanguíneo.





NOTICIAS

*¡Educación
nutricional
para personas
mayores!*

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

Este verano, 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 este verano:



Tomates



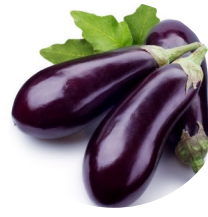
Pepinos



Uvas



Maíz



Berenjena



Albahaca

¿Cuáles son los datos que respaldan el uso del protector solar?

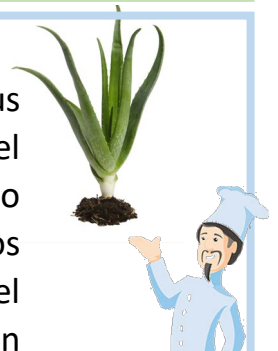
Según el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades, usar protector solar puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer de piel. Complete la actividad Verdadero/Falso a continuación para conocer algunos datos sobre el protector solar.

1. La exposición prolongada al sol se ha relacionado con un mayor riesgo de cáncer de piel. **Verdadero/Falso**
2. El protector solar ayuda a prevenir las quemaduras solares y las manchas por envejecimiento. **Verdadero/Falso**
3. El protector solar debe aplicarse una vez cada 2 horas cuando esté al aire libre. **Verdadero/Falso**
4. FPS significa factor de protección solar. Cuanto más alto sea el FPS, mayor será la protección solar. **Verdadero/Falso**
5. No necesita protector solar en días nublados porque los rayos UV no pueden penetrar en las nubes. **Verdadero/Falso**



Consejo del chef: Aloe vera

¡El aloe vera está repleto de vitaminas como la A, C, E y B12 y es conocido por sus beneficios para la salud de la piel! Para consumirlo, puede agregar el gel transparente de la hoja de aloe vera a los batidos o diluido con agua. Aplicado sobre la piel, el gel de aloe vera puede ayudar a aliviar las quemaduras solares, los cortes menores y las irritaciones de la piel. Enfría y calma la piel, reduciendo el enrojecimiento y las molestias. Además, sus cualidades humectantes pueden mantener su piel hidratada.



RESPUESTAS: 1) Verdadero 2) Verdadero 3) Verdadero 4) Verdadero 5) Falso



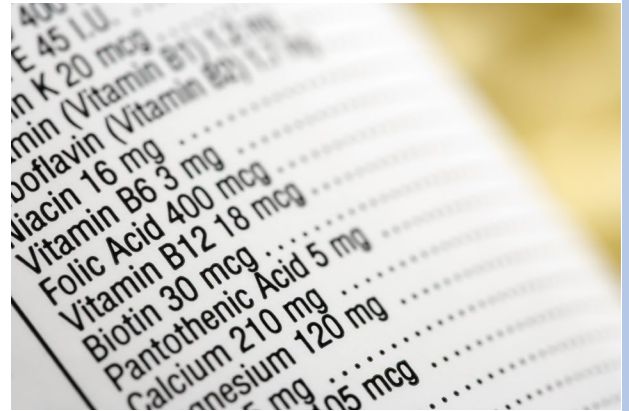
NOTICIAS

**¡Educación
nutricional
para personas
mayores!**

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

Conozca su etiqueta: Vitaminas para la salud de la piel

Una piel saludable requiere varias vitaminas para mantenerse firme y lucir bien. La vitamina A, que se encuentra en las verduras de hojas verdes y las verduras anaranjadas, contribuye a la regeneración de las células de la piel, ayudando a que se repare de manera más efectiva. La vitamina C, que se encuentra en los cítricos, las bayas, el kiwi, los pimientos morrones y las verduras de hojas verdes, es importante para la producción de colágeno, que otorga elasticidad a la piel y la protege del envejecimiento y



el daño causado por el sol. La vitamina E, que se encuentra en muchos frutos secos, semillas, verduras de hojas verdes y frutas, humecta la piel y actúa como antioxidante, protegiendo las células de la piel del daño causado por la contaminación y los rayos UV. Las vitaminas B, especialmente la B3 y la B5, que se encuentran en las carnes, los granos integrales, los huevos, el aguacate y la batata, ayudan a mantener la barrera de la piel y a retener la humedad, lo que mantiene la piel hidratada y saludable. Los alimentos pueden estar fortificados con estas vitaminas, pero nuestro cuerpo las absorbe mejor cuando las obtenemos de alimentos enteros. ¡Este tipo de vitaminas son fundamentales para una piel saludable!

Del ejercicio a una piel saludable

¡Complete esta actividad de emparejamiento para aprender cómo los diferentes tipos de ejercicios pueden contribuir a una piel más saludable!



1. Esta actividad estira nuestros músculos, mejora la circulación sanguínea y reduce el estrés, lo que contribuye a un cutis más saludable.
2. Esta actividad desarrolla masa muscular debajo de la piel, lo que mejora la apariencia de la piel flácida.
3. Esta actividad mejora la circulación sanguínea y ayuda a suministrar nutrientes a la superficie de la piel para reparar el daño.
4. Esta actividad hidrata y exfolia la piel, lo que mejora la circulación y hace que la piel se sienta suave y tersa.
5. Al aumentar el suministro de oxígeno a las células de la piel, reducir el estrés y promover la desintoxicación, se retrasa el proceso de envejecimiento de la piel.

Word Bank

- A. Ejercicios cardiovasculares
- B. Natación
- C. Ejercicios de respiración
- D. Entrenamiento de fuerza
- E. Yoga

RESPUESTAS: 1) E 2) D 3) A 4) B 5) C



NOTICIAS

**¡Educación
nutricional
para personas
mayores!**

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

¡Clase destacada de Food Smarts!

Después de terminar la serie *Food Smarts*, un animado grupo de adultos mayores en **Mira Mesa Senior Center** buscó con entusiasmo nuevas formas de mejorar su bienestar. Colaboraron para hacer una guía local de transporte y distribución de

alimentos. Pero eso no es todo... planean iniciar un club de viajes virtuales, donde pueden viajar por el mundo con *Discover Live – Senior Planet* de AARP. También están buscando una organización asociada para proporcionar soporte técnico individual para adultos mayores en el centro. Claramente, sus esfuerzos son un testimonio del poder de la comunidad.



Aspectos destacados del recurso: The Skin Cancer Foundation

Si está buscando recursos para mantener su piel saludable de por vida, consulte Skin Cancer Foundation (Fundación contra el Cáncer de Piel). Visite www.skincancer.org para obtener más información sobre cómo prevenir y tratar el cáncer de piel. Al hacer clic en **Treatment and Resources** (Tratamientos y recursos), puede encontrar recursos como asistencia financiera para pagar el tratamiento, así como grupos de apoyo para personas con cáncer de piel.



Bruschetta

4 porciones | 10 minutos | Fuente: *The Recipe Critic*

Ingredientes:

- 1 baguette
- 5 tomates Roma cortados en dados
- ¼ taza de queso mozzarella rallado
- 1 cucharada de vinagreta balsámica
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- ¼ taza de albahaca, cortada en juliana
- Sal y pimienta al gusto
- Glaseado balsámico, un chorrito



Indicaciones:

- Corte una baguette en rodajas y colóquelas en una bandeja para hornear. Pincele la parte superior con aceite de oliva y gratine de 2 a 3 minutos hasta que se doren. Retire del horno.
- En un tazón mediano, mezcle la vinagreta balsámica, el aceite de oliva, el ajo, la sal y la pimienta. Incorpore los tomates, la mozzarella y la albahaca. Cubra el pan con la mezcla y rocíe con el glaseado balsámico.