

# CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Una alimentación saludable es esencial para un envejecimiento saludable. Según las recomendaciones del USDA, los adultos mayores se benefician de alimentos que brindan nutrientes energéticos como las vitaminas B6 y B12, fibra y calcio, sin agregar muchas calorías adicionales. Los alimentos vegetales frescos también pueden ayudar con la hidratación. Las opciones de alimentos varían según la cultura y las tradiciones, pero las frutas y verduras deben constituir la mitad de su plato o el 50% de una dieta saludable. Las dietas ricas en plantas repletas de frutas, verduras y legumbres pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades

cardíacas y accidentes cerebrovasculares, disminuir la presión arterial, sin mencionar que ayudan a las personas a controlar un peso saludable y evitar enfermedades crónicas relacionadas con la dieta, como la diabetes.

¿Necesitas un poco de inspiración para comer verduras? Vea estas historias de dos adultos mayores cuyas dietas ricas en plantas han impulsado su envejecimiento saludable. En 2003, Carl, un músico de 72 años, comenzó a priorizar las frutas y verduras y a eliminar los alimentos ultra procesados y los azúcares añadidos después de un

susto de diabetes. Estaba tocando la batería en una actuación cuando se desmayó. El alarmante episodio lo envió al hospital para una serie de pruebas, que revelaron que su nivel de azúcar en la sangre era alarmantemente alto. Carl, a quien le encantan las frutas y verduras frescas, cambió inmediatamente su dieta. Veintiún años después, Carl sigue sano y activo y controla su diabetes con una pastilla diaria. No padece otras enfermedades crónicas y sugiere experimentar con vegetales desconocidos preparándolos con sus condimentos favoritos. Carl también insta a los adultos mayores a evitar los alimentos ultra procesados de origen vegetal, que pueden afectar negativamente a la salud.

Mientras que los problemas de salud llevaron a Carl a cambiar su dieta, Viola, de 73 años, se inspiró en un profesional de la salud holística para volverse vegana hace 25 años. En 1999, se inscribió en un programa de alimentación saludable después de escuchar al practicante elogiar las dietas basadas en plantas. Inmediatamente notó que su digestión mejoró y aquí aumentaron los niveles de energía. A Viola le encanta cocinar y estudió cocina basada en plantas para dominar los platos sin carne. Ahora es conocida por

sus deliciosos chips de col rizada, que se venden en tiendas de comestibles locales seleccionadas en los cinco condados. Más tarde, Viola volvió a añadir pescado a su dieta para alcanzar sus objetivos diarios de proteínas. Ella atribuye a su dieta principalmente vegetal la resistencia para seguir trabajando a tiempo completo mientras dirige un negocio exitoso. También ha logrado evitar las enfermedades crónicas que afectan a muchos de sus amigos y familiares, como la artritis, la diabetes y las enfermedades cardíacas. Viola anima a las personas a comer más alimentos de origen vegetal que ya disfrutaban, especialmente proteínas como lentejas, frijoles y tofu.

Cada verano, NYC Aging ayuda a que, a los neoyorquinos mayores, como Carl y Viola, les resulte más fácil obtener su ración diaria de frutas y verduras a través del Programa anual de nutrición del mercado de agricultores (FMNP). Este año, más de 350 centros para adultos mayores, NORC y organizaciones comunitarias sin fines de lucro servirán como sitios de distribución de los folletos de cupones del FMNP, valorados en \$25. Cada folleto contiene cinco cupones de \$5 para que los adultos mayores sensibles a sus ingresos compren frutas y verduras cultivadas

localmente en los mercados de agricultores, puestos agrícolas y mercados móviles participantes. Encuentre un sitio de distribución participante y sepa si es elegible visitando [nyc.gov/aging](http://nyc.gov/aging) o llamando a Aging Connect al 212-AGINGNYC (212-244-6469).

Una vez que haya adquirido sus frutas y verduras, diríjase a la Biblioteca de demostración de cocina de NYC Aging para obtener inspiración culinaria en cinco idiomas diferentes. Adoptar un estilo de vida más saludable puede parecer un desafío, pero es posible con recursos y un poco de creatividad. NYC Aging se compromete a apoyar su proceso de envejecimiento saludable en cada paso del camino. ¡Buen provecho!



*NYC Department for the Aging  
Commissioner  
Lorraine Cortés-Vázquez*