

Cocina Étnica Saludable para los Diversos Neoyorquinos Mayores de Nuestra Ciudad



Los centros de adultos mayores de la ciudad están abiertos para comenzar actividades en su interior y ofrecer almuerzos. Las comidas que se sirven en los centros son sanas, nutritivas y culturalmente acordes con la población de su barrio.

¡La ciudad de Nueva York vuelve a funcionar a pleno rendimiento! Después de más de un año de largo del cierre de comercios y reuniones públicas, ya podemos disfrutar de las cosas que nos gustan, como ir a restaurantes, eventos deportivos, e incluso espectáculos de Broadway. Y para los adultos mayores, la reapertura de los centros para adultos mayores es sin duda una de las noticias más emocionantes que hemos tenido en mucho tiempo. Estos centros son núcleos comunitarios que reúnen a los neoyorquinos mayores para socializar y participar.

Cuando los centros estuvieron físicamente

cerrados durante la pandemia, muchos adultos mayores nos dijeron que extrañaban las actividades divertidas de los centros, como el yoga en silla y los talleres de música, ver a sus amigos y el sentido de comunidad que produce el comer juntos.

El servicio de comidas colectivas en los centros no sólo proporciona compañerismo, sino también comida buena y nutritiva. Y en muchos de nuestros centros, estas comidas reflejan la diversidad de nuestra ciudad.

Desde el tradicional congee de pescado chino, hasta los sabrosos rabos de buey caribeños, estos

platos culturalmente afines se sirven en centros situados en barrios con gran población étnica e inmigrante. Por nombrar algunos ejemplos: el Club de Almuerzo Krakus Neighborhood Senior Center de Greenpoint, un barrio tradicionalmente polaco, sirve pierogies de queso con crema agria. En Queens, el Korean Community Services Corona Neighborhood Senior Center sirve sopa de habichuelas y kimchee.

Nueva York es una ciudad multicultural y, a lo largo de los años, nuestra población de adultos mayores se ha diversificado. Desde el año 2000, la población latina de la ciudad casi se ha duplicado, los afroamericanos han aumentado un 59% y la población asiática casi se ha triplicado, creciendo más del 180%. Tener servicios y comidas que reflejen estos cambios demográficos es importante para nuestra agencia.

La comida es una parte importante de la cultura y también representa lo que somos. Cada cultura tiene una cocina única que se caracteriza por sus ingredientes y técnicas culinarias. Poder disfrutar de la comida de nuestra herencia cultural tiene un valor personal. Mi madre solía cocinar *arroz con gandules* ("Arroz puertorriqueño con guisantes") en ocasiones especiales. Ese delicioso platillo es algo que inmediatamente me trae buenos recuerdos.

Las comidas en los centros para adultos mayores no sólo están alineadas culturalmente, sino que también son saludables y nutritivas. La Unidad de Nutrición del Departamento para Las Personas Mayores trabaja estrechamente con los centros para revisar las recetas de las comidas y asegurarse de que son nutritivas y cumplen las directivas y normas dietéticas, como llenar la

mitad del plato con frutas y verduras. Las comidas también están certificadas por dietistas registrados y proporcionan un mínimo de un tercio de los nutrientes diarios necesarios de vitaminas, minerales, proteínas, grasas e hidratos de carbono. Hoy, casi todos nuestros centros han reabierto y sirven más de 62.000 comidas a la semana.

Como muchos sabemos, una alimentación sana favorece la longevidad, la vitalidad y la buena salud. Para ayudar a los adultos mayores a que coman de forma saludable en casa, nuestros dietistas también llevan a cabo regularmente una variedad de talleres de educación nutricional y clases de cocina saludable. Para los que disfrutan de la cocina, asegúrese de ver nuestras demostraciones de cocina saludable en nuestro canal de Facebook. Nuestras demostraciones recientes incluyen deliciosos [Rollos de Verano](#) (presentados en cantonés) y [Tostadas de Aguacate](#).

Para los neoyorquinos mayores que no han visitado [un centro para adultos mayores desde su reapertura](#), les [invito a que pasen por el centro más cercano a ustedes](#) y nos saluden. Vengan a disfrutar de una comida caliente y de paso conozcan a algunos nuevos amigos.



La Comisionada del Departamento para Adultos Mayores de Nueva York, Lorraine Cortés-Vázquez