

Frutas y Verduras Frescas para los Neoyorquinos Mayores

Todos hemos escuchado el dicho: “Una manzana al día mantiene alejado al médico”, recordándonos la gran influencia que los hábitos alimenticios tienen en la salud general. Comer bien puede ayudarnos a reducir nuestro riesgo de enfermedades crónicas, mantener un peso saludable y mejorar la salud en general. Por cierto, la fibra y los probióticos presentes en las manzanas estimulan el crecimiento de bacterias beneficiosas en los intestinos, lo que puede ayudar a mantener alejado al médico!

Una buena nutrición es clave para mantener un estilo de vida saludable, pero no siempre es fácil o accesible. Las frutas y verduras frescas a veces pueden ser difíciles de encontrar o caras de comprar, lo que las hace inalcanzable para personas de bajos ingresos.

Para ayudar a nuestros adultos mayores a comprar frutas y vegetales frescos, el Departamento para Adultos de la Tercera Edad de la Ciudad de Nueva York (DFTA) está aceptando aplicaciones para el Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores para Mayores. Este programa brinda a las personas mayores de bajos ingresos acceso a frutas, verduras y hierbas cultivadas localmente. Los participantes reciben cupones que se pueden usar para adquirir estos productos frescos, en los mercados de agricultores y puestos de venta de las granjas participantes.

El Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores para Mayores está financiado



El Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores para Mayores ofrece cupones que los Neoyorquinos mayores pueden intercambiar por frutas y verduras frescas. DFTA esta aceptando aplicaciones para el programa.

federal-mente por el Farm Bill. El programa no solo permite a los adultos mayores comprar alimentos nutritivos, sino que también apoya a los agricultores locales. Además, los mercados de agricultores al aire libre y los puestos agrícolas a menudo permiten más espacio para el distanciamiento social que las tiendas de comestibles interiores. Los adultos mayores pueden aplicar para este programa por nuestro sitio de web, nyc.gov/aging. Los folletos de cupones se distribuyen por orden de llegada.

Para los adultos mayores que necesitan comidas suplementarias, la Ciudad continúa entregando comidas de emergencia a través

de la iniciativa GetFoodNYC de la Ciudad, que continúa la inscripción para adultos mayores durante la pandemia.

Además de comer bien, los neoyorquinos mayores deben mantenerse activos para mejorar su salud general. Mientras que los centros de congregación permanecen cerrados debido a la pandemia, las clases y talleres continúan ofreciéndose virtualmente. Muchas de las clases ofrecidas por servicio de internet incluyen clases de ejercicios diseñados para adultos mayores. Algunas de las clases virtuales ofrecidas incluyen yoga en sillas y Zumba y se imparten en plataformas virtuales de videoconferencia como Zoom. Para encontrar estos programas, llame a su centro local para personas mayores para obtener un calendario de actividades. El socio de DFTA, Older Adult Technology Services (OATS), también ofrece programas virtuales en línea a través de su sitio web seniorplanet.org.

Conectar a las personas mayores con fuentes de alimentos saludables y opciones de actividades para mantenerse activos es esencial para la misión del DFTA de garantizar la calidad de vida de los neoyorquinos mayores. A medida que continuamos brindando programas y servicios que ayudan a los neoyorquinos mayores a envejecer mejor dentro de sus comunidades y sus hogares, una alimentación saludable y un estilo de vida más dinámico juegan un papel importante en el bienestar general.

Para obtener más información sobre los programas virtuales o para aplicar para el Programa de Nutrición del Mercado de Agricultores para Mayores, llame a Aging Connect al (212) 244-6469, o visite el sitio web de DFTA, nyc.gov/aging, para llenar una aplicación en línea.



La Comisionada del Departamento para Adultos de la Tercera Edad de Nueva York, Lorraine Cortés-Vázquez