



Héroe de Alimentos para Adultos Mayores

Enfóquese en la Vitamina B12



La vitamina B12 ayuda a mantener saludables las células nerviosas y sanguíneas.

La vitamina B12 se encuentra naturalmente en alimentos de origen animal como carnes, aves, pescado, huevos y productos lácteos.

Algunos alimentos, como cereal de caja y levadura nutricional, son fortificados con vitamina B12 agregada.

La ingesta diaria recomendada de vitamina B12 es de 2.4 microgramos (mcg).

Los adultos mayores y otras personas en riesgo de tener niveles bajos de vitamina B12 deben incluir alimentos fortificados con esta vitamina para asegurarse de que ingerían lo suficiente.

Postre de Plátano Alto en Proteína

Rinde 2 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

- 1 plátano, cortado por la mitad y de nuevo a lo largo
- 1 taza de **yogur griego** (natural o de sabor)
- 1 taza de **cereal** integral fortificado
- 1 cucharadita de **miel** (opcional)
- ¼ de taza de **fresas** en rodajas (frescas o congeladas)
- ¼ de taza de pedazos de **piña** enlatada (fresca o enlatada en 100% jugo y escurrida)

Preparación

1. Ponga 2 pedazos de plátano el uno junto al otro en cada tazón para cereal.
2. Sirva la mitad del yogur y espolvoree la mitad del cereal sobre el plátano en cada tazón. Rocíe con miel, si desea.
3. Cubra con fruta y sirva.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas

- Pruebe con cualquier fruta, como arándanos azules y duraznos en rodajas.
- Mire la etiqueta de Información Nutricional de un cereal para ver si está fortificado con nutrientes agregados, como la vitamina B12.

Envejecimiento y vitamina B12 La mayoría de las personas obtienen suficiente vitamina B12 de los alimentos que comen, pero a partir de los 50 años, nuestro estómago produce menos ácido y enzimas que nos ayudan a absorberla en los alimentos de origen animal. La vitamina B12 agregada a los alimentos fortificados es más fácil de absorber. La vitamina B12 adicional no se considera dañina, pero hable con un proveedor de salud si tiene preguntas sobre la cantidad que está consumiendo.



Datos de Nutrición

2 raciones por envase

Tamaño por ración 1/2 plátano (222 g)

Cantidad por ración

Calorías **190**

% Valor Diario*

Grasa Total 1.5g **2 %**

Grasa Saturada 0g **0 %**

Grasa *Trans* 0g

Colesterol 5mg **2 %**

Sodio 110mg **5 %**

Carbohidrato Total 31g **11 %**

Fibra Dietética 3g **11 %**

Azúcares Totales 15g

Incluye 0g azúcares añadidos **0 %**

Proteínas 14g

Vitamina D 0mcg **0 %**

Calcio 190mg **15 %**

Hierro 5mg **30 %**

Potasio 491mg **10 %**

Vitamina A 142mcg **16 %**

Vitamina C 22mg **24 %**

Vitamina B12 1.8 mcg **75 %**

*El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

Los clásicos se mantienen fuertes

Los síntomas de niveles bajos de vitamina B12 incluyen debilidad, hormigueo y entumecimiento en las manos y los pies, problemas de equilibrio, pérdida de memoria y depresión.

Las causas de un nivel bajo de B12 incluyen comer poco o nada de alimentos de origen animal, ácido estomacal bajo debido al envejecimiento o los medicamentos y condiciones médicas que afectan el estómago y el intestino delgado.

Hable con su proveedor de salud si tiene inquietudes sobre los niveles bajos de vitamina B12.

Mire las etiquetas de Información Nutricional de los alimentos fortificados para ver la cantidad de microgramos y el porcentaje de valor diario (% DV) de vitamina B12.

Atún y Verduras en Panecillo Tostado

Rinde 3 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 5 minutos

Ingredientes

- 1 lata (5 onzas) de **atún** en agua, escurrido
- ¼ de taza de **apio** picado
- 1 **cebolla verde**, en rodajas
- ½ taza de **zanahorias** ralladas
- 1 cucharada de **mayonesa**
- ¼ de cucharadita de pimienta
- 3 **panecillos ingleses** integrales
- ½ taza (2 onzas) de **queso cheddar** rallado

Preparación

1. En un tazón pequeño, mezcle el atún, el apio, la cebolla, la zanahoria, la mayonesa y la pimienta.
2. Cubra cada mitad de panecillo con la mezcla de atún y queso rallado.
3. Ponga a dorar hasta que se derrita el queso, aproximadamente 3 minutos.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notes

- Use otras verduras picadas como pimiento dulce o calabacita.
- Cubra cada mitad de panecillo con la mezcla de atún y queso rallado.
- Haga una porción a la vez; guarde la mezcla de atún que sobre en el refrigerador.



La levadura nutricional fortificada es un producto alimenticio que a menudo está fortificado con vitamina B12. Espolvóreelo sobre palomitas de maíz o arroz y frijoles, o revuélvalo en una sopa o ensalada de atún para obtener un delicioso sabor a queso y un refuerzo de vitamina B12. Búsquela en el área de las especias o en los contenedores a granel en su supermercado.



Datos de Nutrición

3 raciones por envase

Tamaño por ración 2 mitades (174g)

Cantidad por ración

Calorías **300**

% Valor Diario*

Grasa Total 12g **15 %**

Grasa Saturada 4.5g **23 %**

Grasa *Trans* 0g

Colesterol 35mg **12 %**

Sodio 570mg **24 %**

Carbohidrato Total 30g **11 %**

Fibra Dietética 5g **18 %**

Azúcares Totales 7g

Incluye 0g azúcares añadidos **0 %**

Proteínas 20g

Vitamina D 1mcg **6 %**

Calcio 325mg **25 %**

Hierro 2mg **10 %**

Potasio 348mg **8 %**

Vitamina A 145mcg **16 %**

Vitamina C 2mg **2 %**

Vitamina B12 0.5 mcg **22 %**

*El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.