



# Héroe de Alimentos para Adultos Mayores

Enfóquese en un Plato Saludable



Una rutina de alimentación saludable es importante en cada edad y etapa de la vida. Haga que cada bocado cuente con alimentos llenos de nutrientes.



Proteínas

Lácteos

Verduras

Frutas

Granos

Elija entre las opciones de cada grupo de alimentos para crear comidas y bocadillos. Para obtener recetas fáciles y sabrosas visite [FoodHero.org/es](http://FoodHero.org/es).



**Pan de Trigo Integral Tostado** (Granos)



**Omelet de Verduras en una Taza** (Proteínas, Verduras)



**Sopa de Brócoli y Queso Cheddar** (Proteínas, Lácteos, Verduras)



Agua



**Panecillo de Trigo Integral** (Granos)



**Yogur con Bayas** (Lácteos, Frutas)

**Albóndigas Horneadas** (Proteínas, Verduras)



**Ejotes** (Verduras)

**Bulgur con Verduras** (Verduras, Granos)



**Leche** (Lácteos)

**Puré de Manzana en el Horno de Microondas** (Frutas)



**Pudín de Pan Cocinado en el Microondas** (Proteínas, Lácteos, Frutas, Granos)

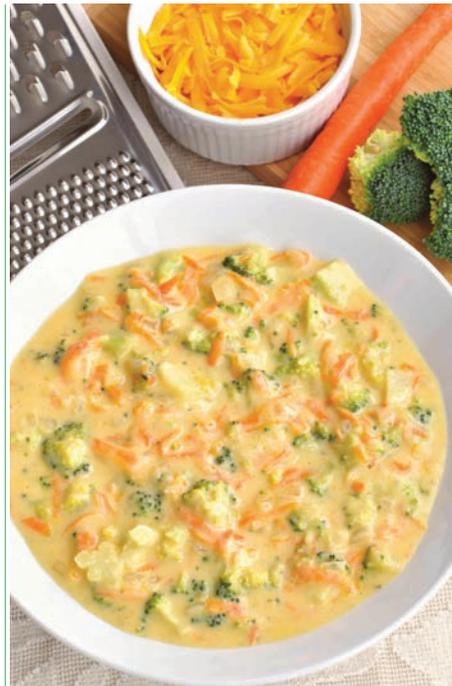


## Los clásicos se mantienen fuertes

Concéntrese en los nutrientes de importancia para los adultos mayores, incluidas las proteínas, el potasio, el calcio, las vitaminas D y B12 y la fibra.

Cuando sea posible, elija alimentos con poca o ninguna azúcar añadida, grasas saturadas y sodio.

Es posible que no siempre sienta sed cuando su cuerpo necesita líquidos, así que beba bebidas, como agua o agua con sabor, durante todo el día.



Datos de Nutrición	
4 raciones por envase	
Tamaño por ración	1 taza (308g)
Cantidad por ración	
<b>Calorías</b>	<b>180</b>
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 7g	9%
Grasa Saturada 3g	15%
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 15mg	5%
<b>Sodio</b> 200mg	9%
<b>Carbohidrato Total</b> 19g	7%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares Totales 7g	
Incluye 0g azúcares añadidos	0%
<b>Proteínas</b> 10g	
Vitamina D 1mcg	6%
Calcio 217mg	15%
Hierro 1mg	6%
Potasio 481mg	10%
Vitamina A 367mcg	41%
Vitamina C 38mg	42%

\*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.

## Sopa de Brócoli y Queso Cheddar

Rinde 4 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 15 minutos

### Ingredientes

- 1 taza de **cebolla**, picada
- 1 taza de **zanahorias**, ralladas
- 1½ cucharaditas de **margarina** o **mantequilla**
- 2 tazas de **caldo** bajo en sodio (de cualquier sabor)
- 2 tazas de **brócoli** picado (fresco o congelado)
- 1 taza de **leche** sin grasa o 1%
- ¼ de taza de **harina** o 2 cucharadas de maicena
- ½ taza de **queso** cheddar rallado (2 onzas)
- ⅛ de cucharadita de **pimienta**

### Preparación

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. En una cacerola mediana sobre fuego medio alto, sofría la cebolla y la zanahoria en margarina o mantequilla hasta que las cebollas empiecen a dorarse. Añada el caldo y el brócoli. Cocine a fuego lento hasta que el brócoli esté tierno, 5 a 7 minutos.
3. En otro recipiente, lentamente incorpore la leche en la harina hasta que esté sin grumos. Incorpore la mezcla de leche en la sopa. Caliente hasta que hierva y siga revolviendo hasta que se espese un poco, 3 a 5 minutos.
4. Añada el queso y la pimienta. Caliente sobre fuego lento hasta que se derrita el queso. Sirva caliente.
5. Refrigere lo que sobre dentro las siguientes 2 horas.

### Notas

- ¿No tiene brócoli? Pruebe otras verduras, como espárragos, coliflor o ejotes.
- Intente añadir pollo cocido o enlatado para conseguir más proteína.

## Combine la Actividad Física con su Plato Saludable

La actividad física regular puede ayudarlo a mantenerse fuerte e independiente. Encuentre formas de estar activo que funcionen para usted.

- Trate de realizar al menos **150 minutos de actividad de intensidad moderada cada semana**. Cualquier actividad que haga que su corazón lata más rápido funciona.
- Trate de hacer **actividades de fortalecimiento muscular al menos 2 días a la semana**. Estas son actividades que hacen que sus músculos trabajen más de lo normal.
- Incluya **ejercicios de equilibrio y flexibilidad cada semana**, como estirarse y pararse sobre un pie, para reducir el riesgo de caídas.

