



# Héroe de Alimentos para Adultos Mayores

## Enfóquese en el Potasio



El potasio ayuda a regular el equilibrio de líquidos, las contracciones musculares y las señales nerviosas.

El potasio promueve una presión arterial saludable para reducir el riesgo de accidente cerebrovascular y enfermedad cardíaca.

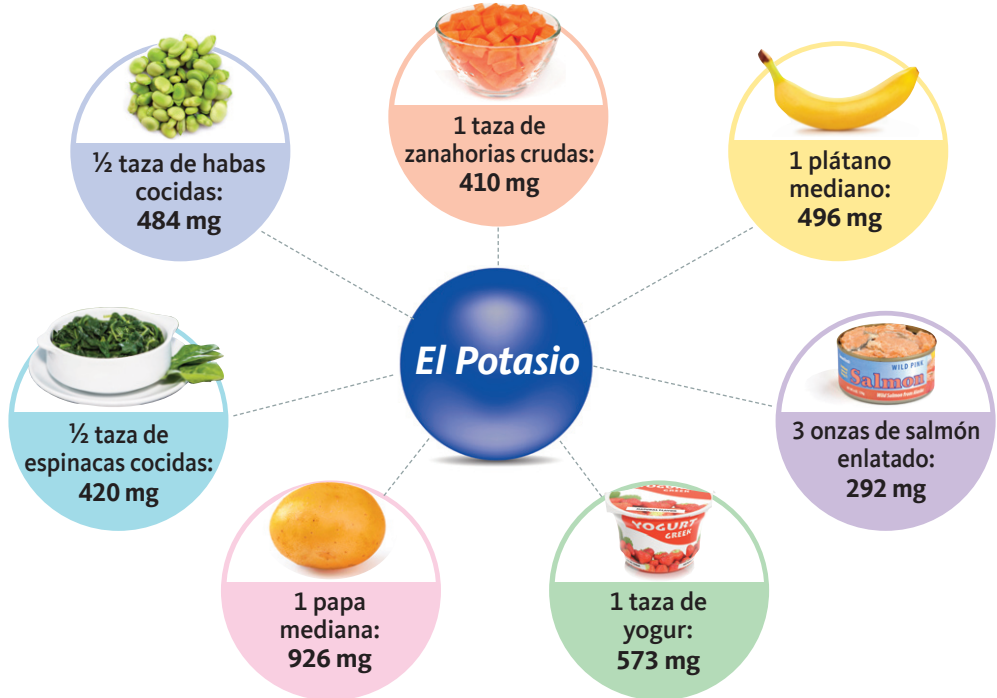


Comer una variedad de frutas y verduras puede ayudarlo a obtener suficiente potasio.

Comer suficiente potasio puede mejorar la salud de los huesos y reducir el riesgo de piedras en el riñón.

Algunas personas pueden necesitar limitar el potasio. Un proveedor de atención médica puede ayudar a explicar la cantidad correcta.

**El potasio es un mineral que todas las células de su cuerpo necesitan. Estos son algunos ejemplos de alimentos ricos en potasio.**



**¿Cuánto potasio necesita cada día?**

Procure consumir 2600 mg por día para mujeres adultas o 3400 mg por día para hombres adultos.

## Licuada de Yogur y Durazno

Rinde 3 tazas  
**Tiempo de preparación:** 10 minutos  
**Ingredientes**

- 1 taza de **yogur** bajo en grasa (natural o de sabor)
- 1/2 taza de leche **baja en grasa en polvo**
- 1/2 **plátano**
- 3/4 de taza de **jugo de naranja**
- 1/2 taza de **duraznos** congelados

- Preparación**
1. Lávese las manos con jabón y agua.
  2. Ponga todos los ingredientes en una licuadora y licúe hasta que quede sin grumos.
  3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.



Datos de Nutrición	
3 raciones por envase	
Tamaño por ración	1 taza (200g)
<b>Cantidad por ración</b>	
<b>Calorías</b>	<b>160</b>
<small>% Valor Diario*</small>	
<b>Grasa Total</b> 1.5g	2%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 10mg	3%
<b>Sodio</b> 190mg	8%
<b>Carbohidrato Total</b> 26g	9%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares Totales 23g	
Incluye 0g azúcares añadidos	0%
<b>Proteínas</b> 10g	
Vitamina D 1mcg	6%
Calcio 318mg	25%
Hierro 0mg	0%
<b>Potasio</b> 638mg	15%
Vitamina A 102mcg	11%
Vitamina C 54mg	60%

\*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

Reducir el sodio en los alimentos es otra forma de mantener una presión arterial saludable.

Escurre y enjuague las verduras enlatadas para reducir el sodio en un 35% o más.

- Ideas de bocadillos ricos en potasio:
- Plátano y crema de cacahuete
  - Vegetales con dip de guacamole

Revise las etiquetas de Información Nutricional en los alimentos empacados para averiguar la cantidad de potasio por porción.

Las actividades diarias como caminar y subir escaleras también son buenas para la salud del corazón. Procure realizar 150 minutos cada semana.



Datos de Nutrición	
4 raciones por envase	
Tamaño por ración 1 media papa	
Cantidad por ración	<b>240</b>
<b>Calorías</b>	
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 5g	6 %
Grasa Saturada 3g	15 %
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 15mg	5 %
<b>Sodio</b> 450mg	20 %
<b>Carbohidrato Total</b> 40g	15 %
Fibra Dietética 8g	29 %
Azúcares Totales 4g	
Incluye 0g azúcares añadidos	0 %
<b>Proteínas</b> 10g	
Vitamina D 0mcg	0 %
Calcio 215mg	10 %
Hierro 2mg	10 %
<b>Potasio</b> 720mg	15 %
Vitamina A 54mcg	6 %
Vitamina C 24mg	26 %

\*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.

## Papas Rellenas al Sudoeste

Rinde 4 mitades de papa

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 10 minutos

### Ingredientes

2 **papas** medianas (cada una aproximadamente 5 pulgadas por 2½ pulgadas)

1 taza de **frijoles cocidos** (cualquier tipo)

¾ de taza de **salsa**

1 taza de **elote** rallado (congelado o enlatado, escurrido y enjuagado)

½ taza de **queso** rallado (pruebe cheddar o pepper jack)

### Preparación

1. Lávese las manos con jabón y agua.

2. Limpie las papas bien. Punze cada papa con un tenedor 2 o 3 veces. Caliente en el microondas a máxima potencia durante 5 minutos, voltee las papas, y cocine otros 3-5 minutos, o hasta que se pueda perforar fácilmente con un tenedor. Ponga a un lado.

3. En un tazón apto para el microondas, combine los frijoles, la salsa y el elote. Caliente por 2 a 3 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que se caliente.

4. Corte las papas por la mitad a lo largo y aplane con un tenedor. Divida la mezcla de frijoles entre las cuatro mitades. Espolvoree con queso y sirva caliente.

5. Refrigere o congele lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

### Notas

■ Para 1 o 2 porciones, cocine una papa y utilice la mitad de los ingredientes extras.

■ Ideas de ingredientes extras: aguacate, cebolla verde, carne de res, carne de aves o tofu cocido, yogur natural bajo en grasa.

## Frijoles fáciles en olla de cocción lenta

1. Enjuague los frijoles secos con agua de la llave y retire las piedras u hojas. En un tazón u olla grande, cubra 1 taza de frijoles con aproximadamente 4 tazas de agua. Remoje en el refrigerador durante al menos 6 horas.

2. Escurre y enjuague los frijoles, luego vierta en una olla de cocción lenta. Agregue suficiente agua o caldo para cubrirlos más 2 pulgadas. Cubra y cocine hasta que los frijoles estén suaves y tiernos, aproximadamente 4 horas a temperatura alta o 6 horas a temperatura baja. Refrigere hasta que esté listo para su uso.

3. Use frijoles cocidos en cualquier receta o refrigere hasta por 5 días. Para un almacenamiento más prolongado, congele porciones del tamaño de una receta en recipientes herméticos marcados con la fecha. Para obtener la mejor calidad, utilícelos dentro de 6 meses.

**Nota:** 1 taza de frijoles secos rinde aproximadamente 3 tazas de frijoles cocidos.

