



Héroe de Alimentos para Adultos Mayores

Enfóquese en el Calcio y la Vitamina D



Para obtener suficiente calcio todos los días, recurra a los alimentos antes que los suplementos.

La col rizada, el bok choy, la col y las hojas de mostaza y nabos proporcionan calcio que el cuerpo absorbe bien.

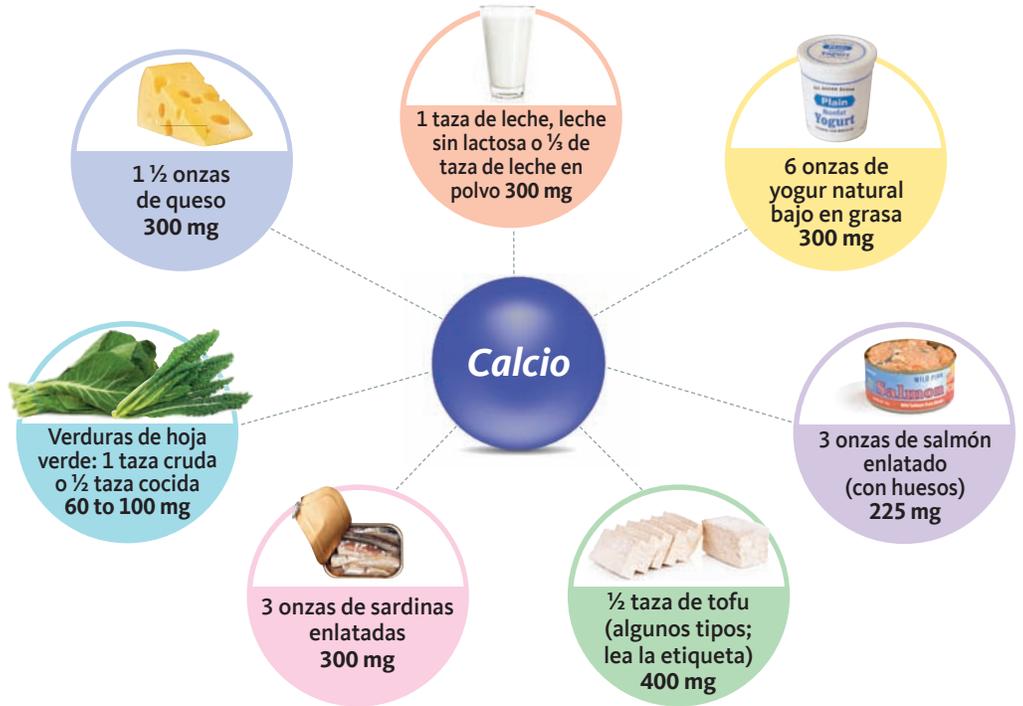


Los alimentos enriquecidos como cereales, leches vegetales y jugo de naranja también proporcionan calcio y vitamina D. Lea cada etiqueta para la cantidad en una porción.

La vitamina D se encuentra en algunos alimentos y nuestra piel puede producirla utilizando la energía de la luz solar. Si no obtiene lo suficiente, es posible que necesite un suplemento.

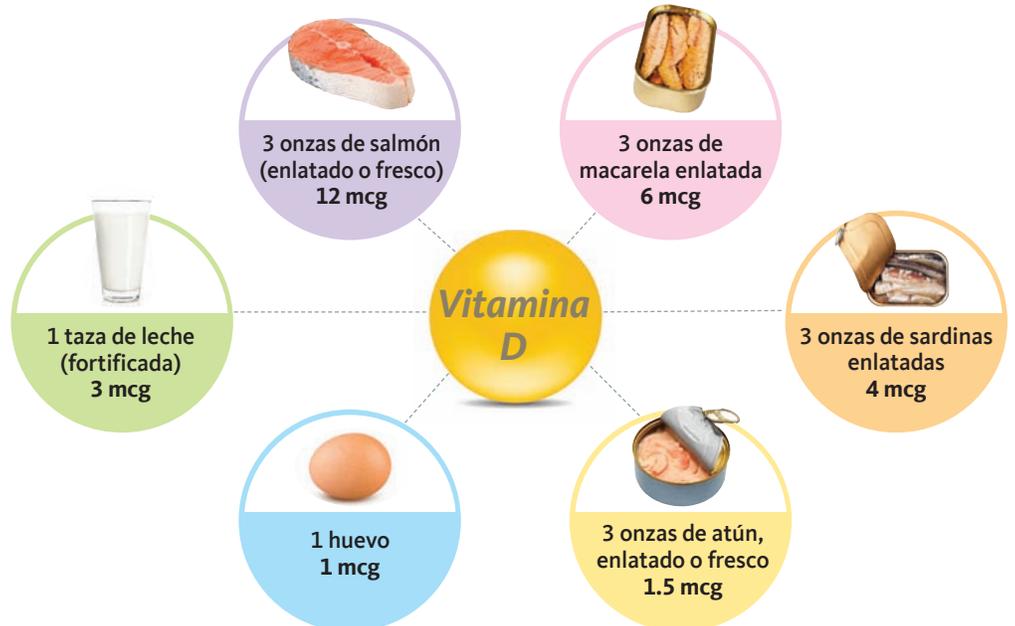
Antes de agregar suplementos, hable con un proveedor de atención médica para saber cuál es el adecuado para usted; demasiado puede ser dañino.

El calcio, la vitamina D y la actividad física trabajan juntos para mantener huesos y músculos saludables



¿Cuánto calcio y vitamina D necesita cada día?

Mujeres mayores de 50 años: procuren 1.200 miligramos (mg) de calcio.
Hombres de 50 a 70 años: procuren 1.000 miligramos (mg) de calcio.
Todos los adultos a la edad de 70: aumenten la vitamina D de 15 mcg a 20 mcg.



Los clásicos se mantienen fuertes

Haga de esto una comida con un panecillo integral y verduras rostizadas o una ensalada de fruta.

Si tiene intolerancia a la lactosa, pruebe la leche sin lactosa, la leche vegetal fortificada y productos lácteos más fáciles de digerir, como quesos duros y yogur.

La leche ultrafiltrada es leche de vaca sin lactosa, lo que la hace más rica en proteínas y más baja en carbohidratos.

Las etiquetas de Datos de Nutrición muestran la cantidad de calcio en miligramos (mg) y de vitamina D en microgramos (mcg) de una porción.

La unidad de medida para vitamina D ha sido actualizada de unidades internacionales (IU) a microgramos (mcg). 40 IUs = 1 mcg.



Datos de Nutrición		
4 raciones por envase		
Tamaño por ración	1 tortita (137g)	
Cantidad por ración		
Calorías	170	
	% Valor Diario*	
Grasa Total	7g	9 %
Grasa Saturada	1.5g	8 %
Grasa Trans	0g	
Colesterol	105mg	35 %
Sodio	370mg	16 %
Carbohidrato Total	6g	2 %
Fibra Dietética	1g	4 %
Azúcares Totales	2g	
Incluye	0g azúcares añadidos	0 %
Proteínas	20g	
Vitamina D	12mcg	60%
Calcio	249mg	20%
Hierro	1mg	6 %
Potasio	373mg	8 %
Vitamina A	127mcg	14 %
Vitamina C	3mg	4 %

*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

Hamburguesas de Salmón

Rinde 4 (4 pulgadas) tortas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 10 minutos

Ingredientes

- 1 lata (14.5 onzas) de **salmón** con huesos, escurrido
- 1 rebanada de **pan**, en trocitos
- 1 cucharada de **mayonesa**
- 1 cucharada de **jugo de limón**
- 1 huevo, **ligeramente batido**
- ½ taza de **apio** finamente picado
- ½ taza de **zanahoria** finamente picada o rallada
- ½ taza de **cebolla** finamente picada

Preparación

1. En un tazón mediano, rompa el salmón y triture los huesos con un tenedor. Quite la piel del salmón si lo desea.
2. Añada el resto de los ingredientes y mezcle bien.
3. Presione firmemente aproximadamente ½ taza de la mezcla para formar una tortita con un grosor de 1 pulgada. Repita para hacer más tortitas.
4. Rocíe ligeramente o engrase con aceite vegetal un sartén grande y caliente sobre fuego medio.
5. Añada las tortitas y cocine hasta que estén doradas, aproximadamente 5 a 7 minutos por lado.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas

- Pruebe atún o macarela enlatado en lugar de salmón.
- Use ¼ de taza de migas de pan secas en lugar de una rebanada de pan.
- Haga sus propias migas de pan con pan duro.

Salsa tártara baja en grasa

En un tazón pequeño, mezcle ½ taza de **yogur natural** bajo en grasa, 1 cucharada de **condimento de pepinillos**, 2 cucharaditas de **cebolla seca finamente picada**, 1 cucharadita de **hojuelas de perejil seco**, 1 cucharadita de **mostaza** y 2 gotas de **salsa de chile picante** (opcional). Sirva de inmediato o cubra y refrigere hasta usarla. **Rinde** ½ taza.

Datos de Nutrición para una porción 2 cucharadas: 20 calorías, 0.5 g grasa, 0 g grasa saturada, 0 mg colesterol, 95 mg sodio, 3 g carbohidrato total, 0 g fibra, 2 g proteína, 0 mcg **vitamina D**, 59 mg **calcio** (4% DV), 0 mg hierro, 82 mg potasio (2% DV)