



Héroe de Alimentos para Adultos Mayores

Enfóquese en las Grasas



Las actividades aeróbicas diarias, como bailar y caminar, también pueden ayudarlo a controlar o prevenir enfermedades cardíacas.

La grasa de los alimentos ayuda al cuerpo a absorber las vitaminas A, D, E y K, que son importantes para un envejecimiento saludable.

Las grasas no saturadas en el pescado incluyen omega-3 saludables para el corazón. Coma 4 onzas de pescado dos veces por semana.

Ejemplos de carnes magras son el lomo de cerdo, pierna de res, y las carnes molidas de res, cerdo y pavo que sean 90 % bajas en grasa.

Disfrute de una variedad de alimentos de todos los grupos y hágalos parte de su rutina diaria.

Elija comidas y bocadillos con menos grasas saturadas para ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

En lugar de grasas saturadas → elija grasas no saturadas

La grasa saturada

se encuentra en los alimentos de origen animal, como las carnes ricas en grasa y los productos lácteos enteros. También se encuentra en el coco, aceite de coco, palma y palmiste.



La grasa no saturada

se encuentra en alimentos vegetales como nueces, semillas, aguacate, tofu, mayonesa y aceites vegetales líquidos. También se encuentra en pescados, como el atún, el salmón, la macarela y las sardinas.



Consejos para comer menos grasas saturadas:

- Verifique la etiqueta de Información Nutricional en los alimentos empacados. Trate de consumir menos de 20 gramos por día.
- Elija proteínas magras con más frecuencia, como frijoles y chícharos, tofu, pollo, pescado y carnes magras
- Añada queso de manera ligera a la pizza y los sándwiches.
- Elija dulces como helados y brownies con menos frecuencia.
- Pruebe untar mantequilla de nuez, mayonesa o aguacate en lugar de mantequilla o queso crema.

Datos de Nutrición	
1 raciones por envase	
Tamaño por ración 1 sándwich (128g)	
Cantidad por ración	
Calorías	400
% Valor Diario*	
Grasa Total 26g	33 %
Grasa Saturada 10g	50 %
Grasa Trans 0g	
Colesterol 120mg	40 %
Sodio 610mg	27 %
Carbhidrato Total 29g	11 %
Fibra Dietética 2g	7 %
Azúcares Totales 5g	
Incluye 0g azúcares añadidos	0 %
Proteínas 13g	



Los clásicos se mantienen fuertes

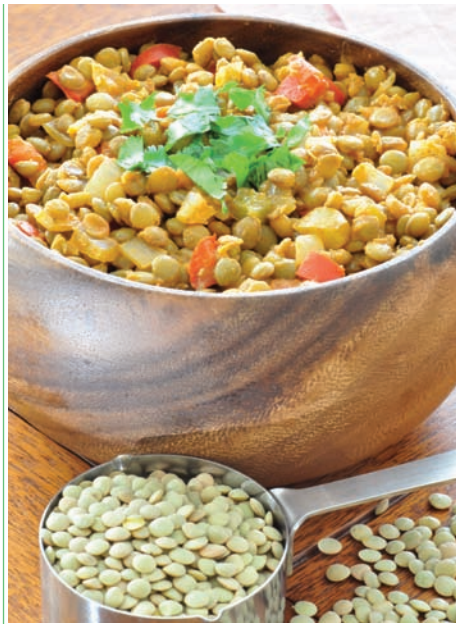
Use aceite líquido o margarina suave en lugar de mantequilla o margarina en barra cuando prepare los alimentos.

Los aceites vegetales que incluyen principalmente grasas no saturadas incluyen canola, maíz, ajonjolí, soya y oliva.

Elija leche baja en grasa y yogur con queso semidescremado como mozzarella y cotija.

Quite la piel del pollo o el pavo y elimine la grasa extra de las carnes.

Los huevos son un alimento proteico saludable. Son económicos y fáciles de cocinar.



Relleno de Lentejas para Tacos

Las lentejas aportan proteína y fibra y son fáciles de cocinar. Disfrute en tacos, wraps o ensaladas.

Rinde 2 tazas **Tiempo de preparación:** 30 minutos

Tiempo para cocinar: 30 minutos

2 cucharaditas de **aceite vegetal**

½ taza de **cebolla** picada

½ taza de **pimiento dulce** picado (de cualquier color)

1 diente de **ajo**, finamente picado o ¼ de cucharadita de ajo en polvo

½ taza de **lentejas** secas, enjuagadas

4 ½ cucharaditas de **chile en polvo**

1 cucharadita de **comino**

½ cucharadita de **orégano** (opcional)

1 ¼ tazas de **caldo** bajo en sodio (de cualquier sabor)

½ cucharadita de **sal** (opcional)

Preparación

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. En un sartén grande, caliente el aceite a fuego medio. Agregue la cebolla, el pimiento dulce y el ajo. Saltee hasta que queden tiernos, aproximadamente 3 minutos.
3. Agregue las lentejas, el chile en polvo, el comino, el orégano y la sal, si desea. Cocine y revuelva por 1 minuto.
4. Agregue el caldo y cocine hasta que hierva. Reduzca el fuego, cubra y cocine a fuego lento hasta que las lentejas queden tiernas, aproximadamente 20 a 30 minutos. Agregue agua, de ser necesario, para mantener las lentejas cubiertas con líquido.
5. Destape el sartén y cocine hasta que se espese la mezcla y se haya evaporado la mayoría del agua, aproximadamente 5 a 10 minutos. Agregue sal, si desea.
6. Refrigere o congele lo que sobre dentro de las siguientes dos horas.

Nota: Las lentejas vienen en distintas formas y tamaños y tienen distintos tiempos de cocción. Verifique el paquete o el recipiente a granel para saber cuánto tiempo debe cocinar el tipo que compra. Nuestra foto muestra lentejas verdes.

Datos de Nutrición

4 raciones por envase

Tamaño por ración 1/4 taza (144g)

Cantidad por ración

Calorías 140

% Valor Diario*

Grasa Total 3.5g 4 %

Grasa Saturada 0g 0 %

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg 0 %

Sodio 400mg 17 %

Carbohidrato Total 21g 8 %

Fibra Dietética 4g 14 %

Azúcares Totales 2g

Incluye 0g azúcares añadidos 0 %

Proteínas 8g

Vitamina D 0mcg 0 %

Calcio 32mg 2 %

Hierro 3mg 15 %

Potasio 354mg 8 %

Vitamina A 49mcg 5 %

Vitamina C 18mg 20 %

*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.

Cómo Agregar Calorías con Grasa

- Las condiciones de salud y dentales que vienen con el envejecimiento pueden hacer que sea difícil comer suficientes calorías para mantener la fuerza muscular y el peso corporal.
- Incluir más grasas no saturadas es una forma útil y saludable de agregar calorías.
 - Agregue mantequilla de nuez o tofu a los licuados.
 - Rocíe aceite extra en ensaladas y verduras.
 - Agregue mayonesa extra a la ensalada de atún o pollo.
 - Agregue nueces picadas a cereal caliente, panecillos y ensaladas.