



# Héroe de Alimentos para Adultos Mayores

## Enfóquese en los Bocadillos



Los bocadillos pueden ayudarlo a satisfacer sus necesidades nutricionales y sentirse con energía durante todo el día. A la hora de decidirse por un bocadillo, elija alimentos llenos de nutrientes y sin demasiada sal, azúcar o grasas saturadas. Pruebe un bocadillo de un grupo de alimentos o combine grupos de alimentos para crear refrigerios más satisfactorios. Disfrute de una porción que le satisfaga pero que no interfiera con su apetito a la hora de comer. ¡Eche un vistazo a las ideas a continuación y sea creativo!

### Bocadillos proteicos



- Dips de frijoles, hummus
- Queso
- Queso cottage
- Huevos, ensalada de huevo
- Leche (láctea o soya)
- Cremas de nueces
- Pudín
- Sardinas
- Nueces sin sal
- Yogur

### Bocadillos de granos integrales



- Cereal
- Chips de maíz
- Galletas saladas
- Panecillos ingleses
- Pan pita, tortillas
- Granola
- Panecillos (muffins)
- Avena
- Pan tostado

### Bocadillos de frutas y verduras



- Manzana, pera
- Puré de manzana
- Aguacate
- Plátano, durazno
- Bayas, uvas
- Fruta enlatada
- Pimiento dulce
- Zanahorias
- Apio, chícharos tiernos
- Pepino
- Calabacita

### Bocadillos – mezcle y combine



- Plátano y crema de cacahuate en pan tostado
- Cereal y leche
- Queso y galletas saladas
- Queso cottage y fruta
- Sándwich de ensalada de huevo
- Licudo de frutas, verduras y yogur
- Hummus y verduras
- Nueces y fruta seca
- Yogur y bayas

# Los clásicos se mantienen fuertes

Bocadillos de fruta, verduras y bebidas pueden ayudarle a mantenerse hidratado.

Los bocadillos con fibra de frutas, verduras, frijoles, cereales integrales, nueces y semillas favorecen un intestino sano.

Para algunas personas, los bocadillos ayudan a mantener estable el nivel de azúcar en la sangre. Contacte a su médico si tiene preguntas.

Para los bocadillos envasados, lea la etiqueta de información nutricional para conocer el tamaño de la porción y la cantidad de grasa saturada, sodio (sal) y azúcar agregada.

Incluya actividad física todos los días moviéndose de maneras que disfrute y que se ajusten a su rutina diaria.

## Consejos para los bocadillos

**Prepárelos a su gusto:** haga su propia mezcla de bocadillos con nueces sin sal y complementos como cereales integrales sin azúcar, pasas u otras frutas secas y palomitas de maíz naturales.



**Tenga a mano opciones saludables:** intente planificar los bocadillos cuando planifique sus comidas. Publique una lista de bocadillos en su cocina y guarde los bocadillos nutritivos en un lugar donde sean fáciles de ver.



**Prepárelos con anticipación:** Enjuague y corte las verduras frescas y divídalas en recipientes para que estén listas cuando usted lo esté. Intente congelar su licuado favorito en tazas de una sola porción para descongelarlo y obtener un bocadillo sabroso.



**Traiga los suyos:** Mantenga sus bocadillos incluso cuando esté fuera de casa. Intente empacar algunos bocadillos en una bolsa o en una hielera pequeña antes de partir.



### ¿Qué tal una mini sesión de actividad física?

Así como los bocadillos pueden ayudarle a obtener suficientes nutrientes, una mini sesión de actividad física puede facilitar el movimiento suficiente para una buena salud. Una mini sesión consiste en uno o dos minutos de movimiento que le hacen respirar más fuerte y hacen latir su corazón más rápido. Puede incluir todo tipo de actividades, como tareas rutinarias, quehaceres del hogar, pasatiempos y ejercicios. ¿Qué mini sesión divertida hará hoy?