



Héroe de Alimentos para Adultos Mayores

Enfóquese en el Agua



¡La mayoría de las frutas y verduras están llenas de agua! Disfrútelas en una Ensalada- Mezcle y Combine.

Algunas señales de deshidratación son estreñimiento, dolor de cabeza, confusión y presión arterial baja.

Algunos medicamentos pueden provocar pérdida de agua. Pregúntele a su médico cuánto líquido es adecuado para usted para prevenir la deshidratación.

Si su color de orina es ámbar o marrón claro, beba más agua. El amarillo claro o dorado es normal.

El café y el té proporcionan agua a pesar de que la cafeína aumenta las ganas de orinar.

El agua es esencial para todas las funciones corporales. Reponga diariamente para una buena salud.

Ensalada- Mezcle y Combine

1 taza de **frutas y verduras**, cualquier mezcla

+

1 a 2 cucharadas de **Potenciadores de sabor**

+

1 a 4 cucharadas de **Potenciadores de nutrientes**

Algunos tipos: manzana, pimiento dulce, bayas, plátano, brócoli, pepino, repollo, coliflor, apio, uvas, toronja, mango, melón, naranja, durazno, pera, piña, hojas verdes para ensalada

Aderezo básico: 1 cucharadita de aceite vegetal (cualquier tipo), 2 cucharaditas de vinagre o jugo de cítricos, sal y pimienta al gusto.

Aderezo dulce: añada ¼ de cucharadita de miel o azúcar.

Aderezo de yogur: 2 cucharaditas de yogur, 1 cucharadita de vinagre o jugo de cítricos, ¼ de cucharadita de miel (opcional) y sal al gusto.

Hierbas y especias secas o frescas: albahaca, cilantro, eneldo, orégano, canela, ajo o chile en polvo.

Proteína: nueces, semillas, pescado, carne de aves, carne, queso, yogur, tofu
Calcio: queso, yogur, salmón enlatado, tofu
Fibra: frijoles, nueces, semillas, fruta seca



Preparación

1. Corte o ralle frutas y verduras en trozos del tamaño de un bocado.
2. Añada los potenciadores de sabor y revuelva para mezclar.
3. Cubra con los potenciadores de nutrientes de su elección.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas

Pruebe estas combinaciones:

- Piña y mango con aderezo dulce y chile en polvo.
- Tomates y pepino con aderezo básico, albahaca y queso feta.
- Manzanas y uvas con aderezo de yogur, canela y almendras.
- Apio y naranja con aderezo básico, queso tipo cheddar y nueces de Castilla.

Los clásicos se mantienen fuertes

La leche, los licuados y las sopas proporcionan agua y otros nutrientes como proteínas.

Empiece el día con un vaso de agua para rehidratarse.

Procure beber líquidos entre comidas para no sentirse demasiado lleno a la hora de comer.

Pruebe líquidos a diferentes temperaturas para descubrir cuál le gusta más.

Beba la mayor parte del agua durante el día para reducir los viajes al baño por la noche.

Licuado de Proteína de Cacahuete para Dos

Rinde 2 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

1 taza de **leche**

¼ de taza de **leche en polvo**

¼ de taza de **crema de cacahuete**

1 **plátano** congelado, cortado en trozos

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora.

Mezcle hasta que quede suave y sirva.

2. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas

- Pruebe mantequilla de semilla de girasol o cualquier mantequilla de nueces.
- ¿No tiene plátano? Use 1 taza de cualquier fruta congelada, fresca o enlatada y escurrida.
- ¿No tiene productos lácteos? Use 1 taza de bebida sin lactosa o sin lácteos y hasta 20 a 30 gramos de cualquier proteína en polvo.
- Para más sabor, añada una pizca de canela o ¼ de cucharadita de vainilla.



Datos de Nutrición	
2 raciones por envase	
Tamaño por ración	1 taza (228g)
Cantidad por ración	340
Calorías	
% Valor Diario*	
Grasa Total 17g	22 %
Grasa Saturada 3.5g	18 %
Grasa <i>Trans</i> 0g	
Colesterol 5mg	2 %
Sodio 270mg	12 %
Carbohidrato Total 34g	12 %
Fibra Dietética 3g	11 %
Azúcares Totales 24g	
Incluye 2g azúcares añadidos	4 %
Proteínas 17g	
Vitamina D 3mcg	15 %
Calcio 357mg	25 %
Hierro 1mg	6 %
Potasio 850mg	20 %
Vitamina A 175mcg	19 %
Vitamina C 6mg	7 %

*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.

Beba Agua a Su Manera

Hágalo Sabroso Intente agregar un chorrito de jugo 100% de fruta o una rodaja de fruta a su agua.



Hágalo Fácil Tenga agua a mano en una botella o vaso de agua que sea fácil de llenar, sostener y transportar.



Hágalo Especial Añada una guarnición o hágalo burbujeante con agua con gas.



Encuentre recetas para sopas, ensaladas y licuados en [FoodHero.org/es](https://www.foodhero.org/es)