



5 HEALTHFUL TIPS FOR OLDER ADULTS

These tips come from the U.S. Food and Drug Administration. The benefits of healthy eating add up over time, bite by bite. Follow these seven simple tips to fuel your body.



1. Make the most of your food choices. Older adults need plenty of nutrients but fewer calories, so it's important to make every bite count. Foods that are full of vitamins and minerals are the best way to get what you need.



2. Be mindful of your nutrient needs. Look for produce high in calcium, vitamin D, potassium, dietary fiber, vitamin B12, and also protein.

3. Make a list but be flexible. Shop for seasonal items. This will enhance your meals and snacks at home.

4. Keep food safe. Wash your produce before you enjoy it.

5. Ask your farmer how to store and prepare the items.

Consider this when shopping and selecting.



Nutrient-Dense Favorites:

Leafy greens

Carrots

Berries

Squash/Zucchini

Beets

Tomatoes

Sweet Potatoes

Cucumbers





5 CONSEJOS SALUDABLES PARA ADULTOS MAYORES

Estos consejos provienen de la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. Los beneficios de una alimentación saludable se acumulan con el tiempo, bocado a bocado. Siga estos siete sencillos consejos para alimentar su cuerpo.



1. Aproveche al máximo sus elecciones de alimentos. Los adultos mayores necesitan muchos nutrientes, pero pocas calorías, por lo que es importante hacer que cada bocado cuente. Los alimentos que tienen muchas vitaminas y minerales son la mejor forma de obtener lo que necesita
2. Quizá no está consumiendo suficientes nutrientes. Busca fruta y vegetales altos en calcio, vitamina D, potasio, fibra alimentaria, vitamina B12, y no se olvida incluir proteínas.
3. Haga una lista pero sea flexible. Compre artículos de temporada. Esto mejorará tus comidas y meriendas en casa.
4. Conserva bien los alimentos. Lave sus productos antes de disfrutarlos.
5. Pregúntele a su granjero cómo almacenar y preparar los artículos. Considere esto al comprar y seleccionar.



Favoritos ricos en nutrientes:

Hojas Verdes

Zanahorias

Bayas

Calabacines

Remolachas

Tomates

Batatas (Camote)

Pepinos

