



Reglas básicas para la Nutrición Óptima Senior

Preparación de la carne

Métodos de cocina que reducen o eliminan el petróleo y reduce el tiempos de cocción se deben utilizar en la preparación de la carne. Petróleo y bateadores agregar calorías adicionales y demasiada grasa, pueden causar un aumento en los niveles de colesterol y la enfermedad. Otra cosa que tener en cuenta es que los tiempos de cocción más cortos ayudan a preservar los nutrientes en la carne.

Recuerde que “corto temporizadores de cocina” se refieren a los métodos que la carne se cocine completamente a la temperatura interna recomendada en menos tiempo.

Métodos Diferentes de Cocción Carne

Asar a la parrilla puede ser una manera saludable de cocinar la carne. Parrilladas funciona mejor con carne de magra. Nunca use una parrilla al aire libre en el interior, hay muchas parrillas eléctricas diferentes y disponibles.

Asar a la parrilla es similar a la parrilla, sólo la fuente de calor está por encima en lugar de por debajo de la carne. Asar a la parrilla funciona mejor con la carne magra. Algunos hornos tienen parrillas, y también hay parrillas por sí solas disponibles.

Freír requiere corto tiempo de cocción y sólo requiere un poco de grasa añadida. Freitura puede ser conveniente, porque todo se puede cocinar junto en una cacerola grande y rápido.

Preparación de Vegetales

Hay una serie de ventajas y desventajas consideradas al decidir cómo preparar verduras. La fritura se debe evitar tanto como sea posible, si no del todo.

Cómo preparamos las verduras influye su valor nutritivo. El consumo de vegetales crudos puede aumentar los niveles de nutrientes valiosos como antioxidantes y vitaminas. Sin embargo, un poco de la cocina puede aumentar la absorción de otros nutrientes como el licopeno. Calentar verduras en el microondas, en lugar de hervir, puede ayudar a mantener casi la totalidad de su vitamina C. Por ejemplo, hervir las zanahorias aumenta significativamente los niveles de algunos nutrientes, y reduce el nivel de los otros.

La idea principal a tener en cuenta es que una variedad de vegetales preparados en una variedad de diferentes formas es esencial para una buena nutrición.



El Agua para la Hidratación

Es importante que las personas mayores que mantenerse hidratado. El agua es importante porque ayuda a la digestión y mantiene las células sanas y el cuerpo hidratado.

La importancia de una adecuada hidratación en los ancianos no puede ser exagerada. Es importante saber que las personas mayores que se deshidratan puede tener síntomas de demencia, tales como confusión y el olvido. Desafortunadamente, las personas mayores a menudo no se sienten con sed hasta que estén en el punto de la deshidratación.

Mediante un seguimiento cuidadoso de la cantidad de agua que se consume durante el día, prevenciones mentales puede ser evitado



Un adulto sano debe beber ocho vasos de 8 onzas de agua al día (8 oz = 1 taza).

Vitaminas y Minerales

El nivel adecuado de vitaminas y minerales es importante para el buen funcionamiento físico y mental. Una dieta bien balanceada con niveles adecuados de estos nutrientes es por lo general adecuada para una persona. Antes de decidir sobre cualquier suplemento, tenga en cuenta que algunas vitaminas pueden llegar fácilmente a niveles peligrosos en su cuerpo.

Algunas condiciones o medicamentos pueden afectar la forma en que se absorbe un suplemento vitamínico. Algunas vitaminas pueden causar reacciones adversas a ciertas condiciones físicas, o reducir los beneficios de los medicamentos. Siga siempre las recomendaciones del médico antes de usar o dar suplementos.

Ahorrar Dinero

Comidas caseras son generalmente menos costosas de preparar. Esté pendiente de las ventas semanales y abastecerse de productos de uso frecuente. Planee las comidas con anticipación y de compras con una lista para reducir la compra por impulso, que puede llegar rápido caro.

Compare el costo por porción entre el volumen y los paquetes de menor tamaño. Compra por producto grande puede ahorrar dinero. Sin embargo, recuerde que usted no ahorra dinero si compra demasiado y tras tirarla a la basura. Usted puede preparar varias comidas a la vez y congelar para luego uso.

Promoción, Educación y servicios para personas mayores desde 1977.

El Congreso de Personas Mayores de California quiere informarle a usted de una información actualizada acerca de la nutrición y una variedad de otros temas importantes.

Por favor, revise estas direcciones para la nutrición óptima. Para obtener información más detallada, por favor visite nuestro sitio web en:

www.seniors.org

Este folleto fue posible gracias a una beca de la vitamina, asuntos del Consumidor de Solución de Fondo. Creada como resultado de una demanda colectiva antimonopolio, uno de los objetivos del fondo es mejorar la salud y la nutrición de los consumidores de California.



Congress of California Seniors
1230 N Street, Suite 201
Sacramento, CA 95814

Phone: 800-543-3352
Fax: 916-442-1877



Nutrición



Phone: 800-543-3352
Fax: 916-442-1877
E-mail: info@seniors.org

Responsabilidades del Cuidador

¿Cuánta comida?

Para las personas mayores de 50 años de edad, la FDA recomienda 2,000-2,800 calorías para los hombres y 1,600-2,200 calorías para las mujeres. Una dieta de 2.000 calorías podría incluir lo siguiente:

2-2 ½ tazas de frutas. Esto podría incluir un plátano, ½ taza de fresas y ½ taza de jugo de naranja.

2-2 ½ tazas de verduras. Los ejemplos pueden incluir una patata dulce, ½ taza de cada uno de brócoli, zanahorias y coliflor.

7.8 onzas de trigo. Trigo integral es mejor. Una porción de una onza sería una media taza de arroz cocido, ½ taza de pasta, ½ taza de cereal, un rodillo o una rebanada de pan.

Los productos lácteos como la leche, el yogur y el queso son fuentes importantes de calcio. Dos onzas de queso son equivalentes a una taza de leche o de yogur en el contenido de calcio, pero el queso tiene más grasa. De dos a tres tazas de productos lácteos deben incluirse en una dieta diaria de 2,000 calorías.

5 1 / 2 onzas de proteína se debe comer cada día. Una onza de proteína es equivalente a un huevo, ¼ de taza de frijoles cocidos, ¼ de taza de queso de soja, una cucharada de mantequilla de cacahuete, o unas cuantas nueces o semillas.

Búsqundo Información

Tomarse el tiempo para leer la etiqueta en los envases de alimentos o latas pueden ayudar a planificar la máxima nutrición con un número adecuado de calorías. La información que se encuentra aquí también le ayudará a limitar las cosas que se deben consumir en pequeñas cantidades, como el sodio (sal).

Aquí está un ejemplo de una etiqueta de los alimentos típicos:

| Amount Per Serving | | % Daily Value* | |
|--------------------|-------|-----------------------|-----|
| Calories 250 | | Calories from Fat 110 | |
| | | | |
| Total Fat | 12g | | 18% |
| Saturated Fat | 3g | | 15% |
| Trans Fat | 3g | | |
| Cholesterol | 30mg | | 10% |
| Sodium | 470mg | | 20% |
| Potassium | 700mg | | 20% |
| Total Carbohydrate | 31g | | 10% |
| Dietary Fiber | 0g | | 0% |
| Sugars | 5g | | |
| Protein | 5g | | |
| Vitamin A | | | 4% |
| Vitamin C | | | 2% |
| Calcium | | | 20% |
| Iron | | | 4% |

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

| | Calories: 2,000 | 2,500 |
|--------------------|-------------------|---------|
| Total Fat | Less than 65g | 80g |
| Sat Fat | Less than 20g | 25g |
| Cholesterol | Less than 300mg | 300mg |
| Sodium | Less than 2,400mg | 2,400mg |
| Total Carbohydrate | 300g | 375g |
| Dietary Fiber | 25g | 30g |



Reglas Básicas para Suplementos Seguros para Personas Mayores

Selección de Vitaminas

Al seleccionar las vitaminas en la tienda, tenga en cuenta los siguientes factores:

- Las recomendaciones de Gobierno sólo sugieren el requisito básico para las vitaminas conocidas. No indican nada acerca de sus efectos secundarios sobre la salud o cómo personas individuales puede reaccionar.
- La Farmacopea de los EE.UU., una organización independiente que establece las normas para los medicamentos, también ha implementado normas para las vitaminas. Sólo empresas que respetan estas normas puede mostrar la etiqueta de la USP en sus productos.
- No hay necesidad de hacer compras para las vitaminas de más alto precio. No parece haber diferencias significativas de calidad entre las vitaminas en el rango de más bajo o de mayor precio.



Precauciones Importantes

Antes de poner cualquiera de los suplementos nutricionales en su cuerpo, tome algunas precauciones. Estos seis consejos le ayudarán a proteger su salud:

Siempre consulte con su médico para asegurarse de que los suplementos sean perfectos para usted.

Lea las etiquetas cuidadosamente para identificar todos los ingredientes.

Verifique los dosis para asegurarse de que es lo que discutió con su médico.

Verifique que las fechas de expiración antes de comprar - algunos suplementos tienen una vida útil específica.

Si es posible, obtenga información sobre el fabricante para asegurarse de que tienen buena reputación y seguir las normas de seguridad más altos.

Siempre compre en una tienda de suplementos de buena reputación, con domicilio social. Tenga mucho cuidado con las ventas en Internet.

¿Por qué tomar Vitaminas?

La mayoría de las vitaminas deben ser proporcionados por su dietista o mediante suplementos, y sólo tres vitaminas (C, K y la vitamina B, la biotina) pueden ser fabricados en el cuerpo a partir de fuentes no alimentarias. Las vitaminas no son una fuente directa de energía como los carbohidratos, grasas y proteínas. En cambio, las vitaminas ayudan enzimas a que intervengan en el metabolismo del su cuerpo, la producción de células, la reparación de tejidos y otros procesos vitales.

No Todas las Vitaminas son las Mismas

Vitaminas son solubles en grasa o solubles en agua. Las vitaminas solubles en agua incluyen C y las vitaminas del complejo B. El cuerpo utiliza estas vitaminas de forma rápida y las cantidades en exceso las elimina por la orina.

Las vitaminas A, D, E y K son solubles en grasa y se almacenan en el cuerpo. Se absorben en el hígado y son utilizados por el cuerpo muy lentamente. Esto es importante saberlo porque estos suplementos se pueden acumular - especialmente en los ancianos -, debido al metabolismo lento, y puede elevarse a niveles peligrosos.

Por eso es importante hablar con su médico y prestar mucha atención a la dosis deseada de la vitamina.

¿Qué es el Valor Diario (DV)?

Etiquetas de los alimentos y la suplementación ahora típicamente listan el valor diario (DV). Este es el porcentaje de la cantidad de nutrientes que los expertos creen que una persona necesita en su dieta diaria. En las etiquetas de los alimentos que generalmente se basan en un tamaño de la porción adecuada para una persona que ingiere 2.000 calorías al día.

Cosas que Tener en Cuenta Cuando Hable con su Doctor.

Pregunte qué vitaminas, suplementos minerales o hierbas personalmente pueden beneficiarle.

Asegúrese de saber qué dosis es la mejor para usted o su cliente.

Si usted tiene una condición médica, es importante saber cómo cualquier suplemento afectará a su condición.

Si usted tiene una condición médica y cambia, es importante preguntarle al médico acerca de continuar el uso de suplementos.

Asegúrese de que está bien informado acerca de cómo los suplementos pueden interactuar o interferir con los medicamentos recetados y otros medicamentos.

Promoción, Educación y servicios para personas mayores desde 1977.

El Congreso de Personas Mayores de California quiere informarle a usted de una información actualizada acerca de la nutrición y una variedad de otros temas importantes.

Por favor, revise estas direcciones para la nutrición óptima. Para obtener información más detallada, por favor visite nuestro sitio web en:

www.seniors.org

Este folleto fue posible gracias a una beca de la vitamina, asuntos del Consumidor de Solución de Fondo. Creada como resultado de una demanda colectiva antimonopolio, uno de los objetivos del fondo es mejorar la salud y la nutrición de los consumidores de California.



Congress of California Seniors
1230 N Street, Suite 201
Sacramento, CA 95814

Phone: 800-543-3352
Fax: 916-442-1877



Suplementación de la Dieta



Phone: 800-543-3352
Fax: 916-442-1877
E-mail: info@seniors.org

Responsabilidades del Cuidador

Las deficiencias en vitaminas y minerales importantes se han observado en casi un tercio de las personas de edad avanzada. A menudo, sus hábitos alimenticios disminuyen y dejan de comer comidas balanceadas con regularidad. Los regímenes de múltiples drogas puede impedir la absorción de algunas vitaminas. Las personas mayores, especialmente si no están expuestos a la luz solar, pueden ser deficientes en vitamina D. También pueden tener niveles bajos de importantes vitaminas del grupo B. Los adultos mayores que presenten signos de demencia se debe chequear las deficiencias de vitamina B12, así como otros trastornos que causan trastornos mentales. Un estudio informó que el sistema inmunológico de las personas de edad avanzada puede beneficiarse de mayores niveles de vitamina E que ni la dosis recomendada diaria. Cabe señalar, sin embargo, que el metabolismo se detiene al tiempo que una persona envejece, y en personas de edad avanzada el hígado dura mas para eliminar las drogas y las vitaminas del cuerpo. El efecto de algunos suplementos de la vitamina, por lo tanto, se pueden intensificar. Los niveles más altos de dosis de vitamina A, por ejemplo, que puede ser inofensivo en un adulto joven, puede ser tóxico en un paciente de edad avanzada. También pueden interactuar con la medicación. Sin embargo, los expertos recomiendan cada vez más vitamina y suplementos minerales para las personas mayores.

Siempre consulte a un médico sobre las vitaminas y siga sus consejos.



Direcciones Básicas para la Alimentación Nutritiva Segura

Las Condiciones Médicas que Afectan a la Nutrición.

La capacidad de una persona para masticar y tragar los alimentos pueden ser afectados por enfermedades neurológicas, como la enfermedad de Alzheimer. Un derrame cerebral también afecta el sistema neurológico y puede causar parálisis y dificultad para masticar.

Los trastornos que afectan el sistema digestivo pueden interferir con la capacidad del cuerpo para absorber y utilizar los nutrientes. Estos trastornos incluyen tumores y lesiones, cáncer, insuficiencia renal crónica y otras lesiones o complicaciones.

Por lo tanto, al planificar y preparar las comidas es importante para los cuidadores tener en cuenta las necesidades dietéticas específicas del cliente.



Formas Seguras de Preparar la Protein

La carne es una buena fuente de proteínas, hierro y otras vitaminas y nutrientes. Salmón contiene aceites beneficiosos. El pollo se puede preparar en una gran variedad de formas y es una fuente de proteína magra. El método que utilizamos para la preparación de la carne es importante. Preparar la proteína con un poco de aceite, y asegúrese de que la carne esté bien cocida, use un termómetro para carnes.

Las Temperaturas de Cocción

Para evitar ser infectados con parásitos y bacterias tales como E. coli y la salmonella, la carne se debe cocinar a las temperaturas recomendadas. Siempre asegúrese de que está midiendo la temperatura interna de la carne.

| | Temperatura Mínima | |
|--------------|--------------------|------------|
| Carne de res | 145° | Fahrenheit |
| Carne molida | 160° | Fahrenheit |
| Cerdo | 160° | Fahrenheit |
| Cordero | 160° | Fahrenheit |
| Pollo | 165° | Fahrenheit |
| Pavo | 165° | Fahrenheit |
| Pescado | 145° | Fahrenheit |

Limpieza del Producto

Lave las frutas y verduras crudas con agua corriente - No use jabón o cloro. Frutas y vegetales ya lavados están disponibles, sólo tienes que seguir las instrucciones. Si la piel es áspera, utilice un cepillo vegetal. Recorte magullados o dañados áreas donde las bacterias pueden prosperar.

Descongelación de Alimentos

Carne descongelada se puede hacer en muchas maneras. Asegúrese de tomar todos los factores en cuenta para que la carne se pueden descongelar de manera segura.

Coloque un producto en el refrigerador toda la noche para descongelar.

Al descongelar los alimentos en el microondas, asegúrese de cocinar de inmediato ya que algunas zonas de los alimentos pueden calentarse durante el proceso de descongelación. Los alimentos descongelados en el microondas deben ser cocinados completamente antes de volver a congelar.

Otro método de descongelación es sumergir un product de gran tamaño, como un pavo en agua fría, cambiando el agua cada 30 minutos. Para los pavos enteros, estiman alrededor de 30 minutos por libra.

Manipulación de Alimentos y Almacenamiento

Cuando se trata de refrigeración, recuerde que los alimentos deben ser refrigerados a 40 ° Fahrenheit o menos. Algunas áreas del refrigerador mantienen los alimentos mas fríos que otros. Asegúrese de posicionar alimentos apropiadamente en el refrigerador para que, por ejemplo, la leche no se congele mientras que el queso se mohoso.

- Refrigere rápidamente los alimentos perecederos después de la compra.
- Siempre lávese las manos y los contadores después de manipular carne cruda, aves o mariscos.
- Carne cruda, aves y mariscos tienen jugos que pueden tener fugas y se filtran en torno a otros elementos refrigerados. Prevenga la contaminación usando recipientes o bolsas de plástico selladas.
- Productos que entran en contacto con carne cruda, aves o mariscos deben cocinarse inmediatamente o tirar.
- Divida las sobras en pequeñas cantidades para asegurarla rápida, incluso el enfriamiento en el refrigerador.
- La contaminación cruzada debe ser siempre motivo de preocupación. Asegúrese de utilizar tablas de cortar y utensilios limpios.
- Después de cortar carne cruda, aves o mariscos en una tabla de picar, limpie la tabla de cortar y el cuchillo antes de cortar otros ingredientes.
- Esté atento a moho en los alimentos. El moho puede esconderse en panes y productos horneados. Deseche el producto de ver cualquier moho.

Promoción, Educación y servicios para personas mayores desde 1977.

El Congreso de Personas Mayores de California quiere informarle a usted de una información actualizada acerca de la nutrición y una variedad de otros temas importantes.

Por favor, revise estas direcciones para la nutrición óptima. Para obtener información más detallada, por favor visite nuestro sitio web en:

www.seniors.org

Este folleto fue posible gracias a una beca de la vitamina, asuntos del Consumidor de Solución de Fondo. Creada como resultado de una demanda colectiva antimonopolio, uno de los objetivos del fondo es mejorar la salud y la nutrición de los consumidores de California.



Congress of California Seniors
1230 N Street, Suite 201
Sacramento, CA 95814

Phone: 800-543-3352
Fax: 916-442-1877



Seguridad Alimentaria



Phone: 800-543-3352
Fax: 916-442-1877
E-mail: info@seniors.org

Responsabilidades de Cuidado

Médico para un adulto mayor implica muchas responsabilidades. Una de las responsabilidades más importantes es asegurar que los alimentos nutritivos para los ancianos que ya no están en condiciones de preparar sus propias comidas estén disponibles.

Personas mayores pueden verse afectadas por las condiciones que la hacen difícil de utilizar los nutrientes de los alimentos que comen. Nuestro cuerpo cambia a medida que envejecemos y a menudo se desarrollan las barreras físicas de una buena nutrición. Entre ellos se encuentran la falta de apetito, un cambio en el gusto de los alimentos, la deglución y problemas digestivos. Las enfermedades crónicas y los medicamentos pueden hacer más difícil el comer o asta incluso oprimir el deseo de comer.

Para superar estos problemas, las comidas deben ser planificadas que dan cuenta de la capacidad de masticar y tragar. Puede que sea necesario procesar los alimentos favoritos de personas mayores en pedazos más pequeños para asegurar que puedan consumir la comida de forma segura. Para reducir la gravedad de la acidez estomacal, sirva una comida ligera en la noche y consuma su comida pesada durante el día. Considere la posibilidad de consumir su comidas al mismo tiempo se su medicamentos, generalmente tome sus medicamentos con las su horario de comidas. También considere comidas más pequeñas, o bocadillos con mas frecuencia.

Maximizar el valor nutricional de los alimentos en la dieta para personas mayores durante el día le ayudará a asegurarse de que todos los nutrientes esenciales estén disponibles. Reducir la cantidad de sal y grasas saturadas en las comidas también beneficiarán la salud general de los adultos mayores.

Personas mayores pueden considerar suplementos vitamínicos y minerales para que los niveles adecuados de nutrientes vitales sean mantenidos en el cuerpo. Antes de decidir tomar cualquier suplemento, consulte con un médico ya que algunas vitaminas pueden causar reacciones adversas a ciertas condiciones físicas o reducir los beneficios de los medicamentos.