

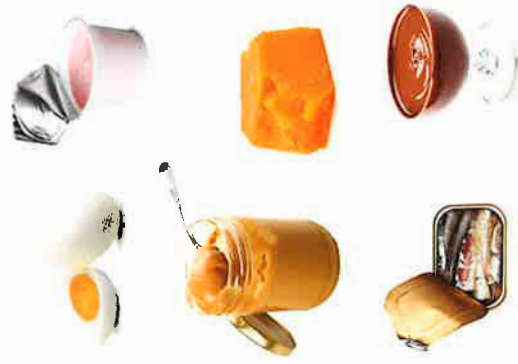
Héroe de Alimentos para Adultos Mayores

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 cacahuete en pan tostado
Cereal y leche
Queso y galletas saladas
Queso cottage y fruta
Sándwich de ensalada de huevo
Licuado 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.



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.



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.



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?



Oregon State University

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, siglas en inglés). Para información sobre ayuda con la nutrición a través del Oregon SNAP, llame al Oregon SafeNet al 211.

El Servicio de Extensión de Oregon State University prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales con base en la raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad de género (incluyendo la expresión de género), orientación sexual, discapacidad, edad, estado civil, estatus de la familia/ padres, ingresos derivados de un programa de asistencia pública, creencias políticas, información genética, estado de veterano, represalia o represalia por actividad previa de los derechos civiles. (No todos los términos prohibidos se aplican a todos los programas.) Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Estamos en:

