



# Food For Thought: Changing My Diet to Help Manage My Conditions

**Check with your doctor about the foods you eat.** Food choices are important to your health. Some foods can help prevent certain conditions. Other foods help some conditions get better. On the other hand, some foods can make certain illnesses worse. Talk to your doctor to find out which foods are right for you.

### **Eat a healthy diet.**

To maintain a healthy diet you must remember that the types of food, as well as amounts of food that you eat at each meal, are important.

- Enjoy your food more, but eat less.
- Make half your plate fruits and vegetables.
- Eat whole grain foods.
- Drink water instead of sugary drinks.

### **Make sure you know how food affects your medicines.**

Some foods can change how medicines work and what side effects you might have. Check with your doctor or pharmacist to see if there are foods you should avoid. Know how to take your medicines to make them work the best for you.

### **Learn more today.**

To find out more about Independence at Home's Community Education programs, contact our Resource Specialists:

**866-421-1964**

[IndependenceAtHome.org](http://IndependenceAtHome.org)





# Educación Comunitaria

## Coma sabiamente

### Guías nutricionales para la tercera edad

Céntrese en las frutas, verduras, granos integrales y en productos lácteos sin grasa o bajos en grasa. Incluya en su dieta carnes magras, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces. Consuma alimentos bajos en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio) y azúcares agregados.

### ¿Cuántas calorías necesitan las personas de la tercera edad?

Una mujer con más de 50 años que:

- No sea físicamente activa, necesita unas 1600 calorías al día.
- Sea algo físicamente activa, necesita unas 1800 calorías al día.
- Sea muy activa, necesita unas 2000 calorías al día.

Un hombre con más de 50 años que:

- No sea físicamente activo, necesita unas 2000 calorías al día.
- Sea algo físicamente activo, necesita entre unas 2200 a 2400 calorías al día.
- Sea muy activo, necesita entre unas 2400 a 2800 calorías al día.

### Tamaño de las porciones

#### Porción de 1 taza

Serving size: 1 cup



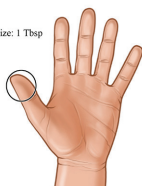
#### Porción de media taza

Serving size: 1/2 cup



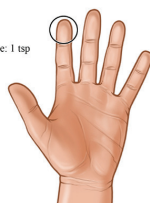
#### Porción de 1 cucharada

Serving size: 1 Tbsp



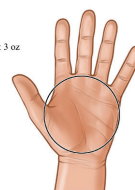
#### Porción de 1 cucharadita

Serving size: 1 tsp



#### Porción de 3 onzas

Serving size: 3 oz.



### Infórmese hoy mismo.

Para obtener más información sobre los programas de educación comunitaria de Independence at Home (Independencia en el hogar) disponibles en su área, comuníquese con nuestros especialistas de recursos:

# 866-421-1964

[IndependenceAtHome.org](http://IndependenceAtHome.org)

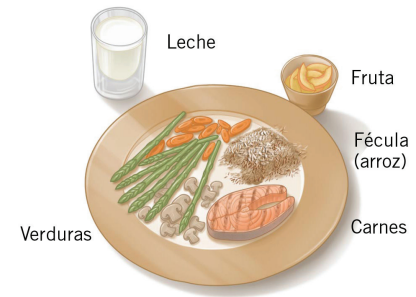




## Educación Comunitaria (cont.)

### Consejos para una alimentación saludable

- **Reduzca el sodio.** Evite o limite carnes curadas, como el jamón o el tocino, y alimentos en salmuera, como los pepinillos y el chucrut. Enjuague los alimentos enlatados tales como los frijoles. Use menos platos ya preparados. En lugar de la sal use hierbas y especias, jugo de limón u otros ingredientes sabrosos tales como el ajo, los pimientos y las cebollas.
- **Use grasas buenas** y disfrute de los beneficios de las grasas monoinsaturadas del aceite de oliva, los aguacates, el salmón, las nueces, semillas de lino, y otras. Coma fibra para evitar el estreñimiento, reducir el riesgo de enfermedades crónicas, y sentirse lleno por más tiempo. Las buenas fuentes de fibra incluyen las frutas y verduras, los granos enteros y la avena.
- **Cuidado con el azúcar oculto.** Limite los alimentos tales como los dulces y las bebidas de frutas que son altos en azúcar y fructosa añadidas. Reemplace los dulces y los refrescos con alimentos alternativos, bajos en calorías como las frutas, las verduras y los jugos que contengan 100 % de fruta.
- **Cocine sabiamente.** Prepare las verduras al vapor o saltéelas en aceite de oliva; esto preserva los nutrientes. Prepare las carnes a la parrilla, asado, rostizado, o escalfado. Elimine toda grasa que usted pueda ver y evite freír.
- **Ponga cinco colores en el plato.** Los alimentos llenos de colores corresponden a alimentos llenos de nutrientes. Considere las moras, melones, pimientos, batatas, frijoles negros, frijoles rojos, espinacas, tomate y calabacín.
- **Beba agua.** Ayuda a que los nutrientes y electrolitos esenciales se distribuyan adecuadamente. Fortalece la digestión y la función intestinal. Mejora el rendimiento físico y mental. Mantiene una piel sana y joven. Ayuda a prevenir y controlar los cálculos renales. Consulte con su médico si usted tiene alguna restricción de agua.



©Healthwise, Incorporated