



Los alimentos saludables son importantes para una buena salud



Una alimentación sana y nutritiva es importante para mantener una rutina saludable.

Por eso compartimos recursos y consejos útiles que pueden servirle de apoyo.

Concesiones al poner las comidas sobre la mesa

Las personas de la tercera edad que no pueden acceder con regularidad a alimentos sanos pueden tener que hacer este tipo de concesiones:

- Consumir alimentos baratos y sustanciosos que carecen de los nutrientes necesarios.
- Repetir las mismas comidas sin ninguna variedad de alimentos.
- Saltar comidas para poder pagar los medicamentos recetados o el cuidado médico.
- Diluir la comida y la bebida para hacerlas más ricas.



En 2022, **1 de cada 7** personas padecía inseguridad alimentaria, lo que equivale a **44 millones** de estadounidenses.¹



De hecho, **9.1 millones** de personas de la tercera edad en todo EE. UU. padecían inseguridad alimentaria en 2022. Muchas personas de la tercera edad también se enfrentan a dificultades que afectan su acceso a los alimentos.¹

Salud e inseguridad alimentaria

La inseguridad alimentaria tiene repercusiones directas e indirectas en el bienestar físico y mental de personas de todas las edades, incluidas las personas de la tercera edad. Comer alimentos saludables puede ayudar a disminuir el riesgo de enfermedades crónicas como las enfermedades cardíacas y la diabetes. También ayuda a mantener sano el cerebro para que pueda seguir haciendo las cosas que le gustan.³



Su salud y bienestar

Contar con un acceso regular a alimentos saludables puede ayudar a disminuir su riesgo de sufrir algunos problemas de salud comunes y costosos:²

- Asma
- Fallo cardíaco congestivo
- Depresión
- Limitaciones con las actividades diarias
- Deterioro de la función cognitiva

Humana®



Los alimentos saludables son importantes para una buena salud



Consejos para conseguir la alimentación sana que necesita



Pida ayuda a su equipo de cuidado de la salud

Hable con un miembro de su equipo de cuidado de la salud o con un dietista titulado sobre cómo tomar mejores decisiones alimentarias y nutricionales. Ellos pueden ayudarle a:

- **Identificar** opciones de alimentos sanos que favorezcan sus necesidades de cuidado.
- **Navegar** la tienda de comestibles para encontrar productos nutritivos y asequibles.
- **Conectarse** con su banco de alimentos local y otros programas de ayuda alimentaria para obtener ayuda.



Consejos para hacer la compra de alimentos con seguridad

- Asegúrese de que su **carro de compras ha sido desinfectado** antes de usarlo.
- Mantenga las **manos alejadas de toda su cara: nariz, boca y oídos.**



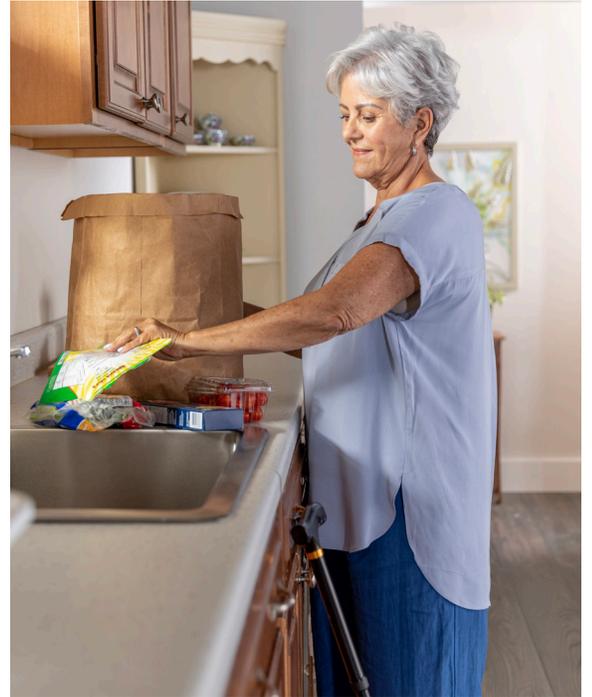
Consejos para hacer la compra sin salirse del presupuesto

- Obtenga **cortes de carne más baratos** que pueden estar en inventario y son ideales para usar en guisos, sopas, estofados, burritos, etc., para comidas más grandes que alcancen para más de un día.
- En lugar de carne, puede probar con alubias, legumbres, huevos y pescado enlatado y congelado, **fuentes de proteínas menos caras pero igualmente nutritivas** que pueden utilizarse de muchas maneras. Además, el pescado enlatado no necesita refrigeración.
- Si las verduras frescas son limitadas, **pruebe con verduras y legumbres congeladas y enlatadas.** Enjuáguelas y escúrralas adecuadamente antes de cocinarlas.
- La leche en polvo o la leche evaporada en lata (no la leche condensada azucarada) son **alternativas más baratas a la leche de origen lácteo.** Solo añada la cantidad de agua recomendada en el envase o la lata.



Consejos para preparar comidas

- Como ayuda para obtener la nutrición que necesita, considere comer una **variedad de frutas, vegetales, granos integrales, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa/sin grasa o alternativas de productos lácteos.**
- Si dispone de una, utilice una olla de cocción lenta o una olla a presión para **preparar sopas, guisos y otros platos combinados,** que puedan alcanzar para más de un día.
- **Mantenga los alimentos a la temperatura adecuada** antes y durante la cocción y cuando se almacenan después de una comida.
- Tire a la basura los alimentos y bebidas caducados.





Los alimentos saludables son importantes para una buena salud



Recursos de ayuda alimentaria

Apoyo de su plan de salud

Algunos planes de salud pueden incluir beneficios que proporcionen a los miembros que reúnan los requisitos recursos y asistencia alimentarios, incluido el reparto de comidas. **Llame al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación de seguro médico** para ver qué beneficios pueden estar disponibles.



Recursos para comer con un presupuesto limitado

- **Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética): Eat Right**

Ofrece fichas con datos sobre nutrición, planificación y preparación de comidas, vitaminas y suplementos, recursos y mucho más.

www.eatright.org/food

- **FoodSafety.gov: 4 Pasos para la Seguridad Alimentaria**

Brinda pasos y orientación sobre los cuatro simples pasos a seguir para que su familia evite una intoxicación alimentaria en el hogar.

www.foodsafety.gov/keep-food-safe/4-steps-to-food-safety

- **ChooseMyPlate del USDA: Healthy Eating on a Budget**

Ofrece consejos, herramientas e información sobre planificación de comidas y compras en el supermercado, cómo comprar según los pasillos, preparación de comidas saludables y más.

www.myplate.gov



Programas de asistencia federal

- **Programa Suplementario de Productos Básicos**

Ayuda a personas elegibles de la tercera edad con bajos ingresos con un paquete alimentario mensual.

www.fns.usda.gov/csfp/commodity-supplemental-food-program

- **Programa de Nutrición del Mercado de Productores para Personas de la Tercera Edad**

Ofrece cupones a personas de la tercera edad con bajos ingresos para mercados de productores, puestos agrícolas y programas de agricultura apoyados por la comunidad.

www.fns.usda.gov/sfmnp/senior-farmers-market-nutrition-program

- **Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés)**

Proporciona dinero para comprar alimentos en tiendas de comestibles, mercados de productores y otros minoristas (anteriormente conocidos como cupones para alimentos). En 2021, el beneficio mensual promedio del SNAP fue de \$216.⁴

www.fns.usda.gov/snap



Los alimentos saludables son importantes para una buena salud



Despensas de alimentos, comidas a domicilio y otros programas alimentarios

- **Banco de Alimentos Afiliado de Feeding America**
Ofrece recursos locales para programas de alimentación en su comunidad. Los recursos y requisitos varían según el banco de alimentos.
www.feedingamerica.org/find-your-local-foodbank
- **Meals on Wheels®**
Coordina comidas a domicilio gratuitas o de bajo costo para personas de la tercera edad. Se enfoca en el cuidado para las personas cuya movilidad disminuida les dificulta salir a comprar alimentos, preparar comidas o socializar con los demás.
www.mealsonwheelsamerica.org
- **Centro de Línea de Ayuda 211**
Brinda información comunitaria y referidos para los servicios sociales para las necesidades diarias y en momentos de crisis, incluso el apoyo alimentario. Las llamadas son gratuitas y confidenciales.
Marque 211 desde cualquier teléfono, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
www.helplinecenter.org
- **Humana Community Navigator®**
Busque dentro de su comunidad para conectarse con recursos alimentarios, programas de transporte, servicios públicos, ayudas para la vivienda y mucho más.
humana.findhelp.com

Fuentes

1. "Household Food Security in the United States in 2022," U.S. Department Of Agriculture, octubre de 2023, consultado por última vez el 9 de enero de 2024, <https://www.ers.usda.gov/publications/pub-details/?pubid=107702>.
2. Feeding America, 2021, consultado por última vez el 9 de enero de 2024, <https://www.feedingamerica.org/research/senior-hunger-research/senior>.
3. "Cognitive Health and Older Adults," National Institute on Aging, consultado por última vez el 9 de enero de 2024, <https://www.nia.nih.gov/health/cognitive-health-and-older-adults>.
4. U.S. Department of Agriculture, Program Information Report (Keydata), 2021, consultado por última vez el 9 de enero de 2024, <https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/data-files/keydata-september-2021.pdf>.

Humana®

Esta información se brinda únicamente con fines educativos. No se debe utilizar como asesoramiento, diagnóstico ni tratamiento médico. Consulte a su proveedor de cuidado de la salud si tiene preguntas o inquietudes. Consulte a su médico antes de comenzar un nuevo plan de ejercicios o una nueva dieta. Otros proveedores están disponibles en la red de Humana. Todos los nombres de productos, logotipos, marcas y marcas registradas pertenecen a sus respectivos dueños, y su utilización no implica aprobación alguna.

Importante

En Humana, es importante que usted reciba un trato justo.

Humana Inc. y sus subsidiarias cumplen con las leyes aplicables de Derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, ascendencia, origen étnico, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, discapacidad, edad, estado civil, religión o idioma en sus programas y actividades, incluida la admisión, el acceso, el tratamiento o el empleo en sus programas y actividades.

- El siguiente departamento ha sido designado para encargarse de las preguntas relacionadas con las políticas de no discriminación de Humana: Discrimination Grievances, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618, **877-320-1235 (TTY: 711)**.

Tiene a su disposición recursos y servicios auxiliares gratuitos. 877-320-1235 (TTY: 711)

Humana brinda recursos y servicios auxiliares gratuitos como, por ejemplo, intérpretes acreditados de lengua de señas, interpretación remota por video e información escrita en otros formatos para personas con discapacidades, cuando dichos recursos y servicios auxiliares sean necesarios para garantizar la igualdad de oportunidades de participación.

Esta información está disponible sin costo en otros idiomas. Llame a nuestro número de Servicio al Cliente al 877-320-1235 (TTY: 711). Horario de atención: de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., hora del este.

Español (Spanish): Llame al número indicado para recibir servicios gratuitos de asistencia lingüística. 877-320-1235 (TTY: 711). Horas de operación: de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., hora del este.

繁體中文 (Chino): 本資訊也有其他語言版本可供免費索取。請致電客戶服務部：**877-320-1235 (聽障專線：711)**。辦公時間：東部時間上午 8 時至晚上 8 時。