

# Póngale un poco de JUEGO a su DÍA



Manténgase activo con [ComeSanoViveMejor.Org](http://ComeSanoViveMejor.Org)



## Para hacer su actividad física

La actividad física regular es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud. Los adultos mayores necesitan por lo menos 150 minutos de actividad moderada (como una caminata rápida) o 75 minutos de actividad vigorosa (como trotar) por semana. Si es posible, distribuya su actividad física durante la semana.

## Envejecer saludable con actividad física

Variar el tipo de actividad física es clave para mantener su cuerpo saludable. La actividad aeróbica hace latir el corazón más rápido y que el cuerpo se mueva. Las actividades para fortalecer los músculos, hacen que los músculos hagan más trabajo de lo normal y funciona mejor si se hace por lo menos dos veces por semana. Algunos de los beneficios para la salud de la actividad física regular incluyen:

- Poder vivir solo(a)
- Reducir el riesgo de huesos fracturados
- Ayuda a controlar la inflamación y dolor de las articulaciones, debido a la artritis
- Posible reducción de la alta presión

## Sea activo a su manera

La actividad física no tiene que ser fuerte; comience con rondas cortas de actividad a la vez (por lo menos 10 minutos) y aumente lentamente. Algo de actividad física es mejor que ninguna y cualquier cantidad de actividad tiene beneficios de salud. Lo importante es hacer actividades de acuerdo a sus posibilidades.

Actividades aeróbicas (150 minutos por semana)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminar</li> <li>• Trotar</li> <li>• Nadar</li> <li>• Trabajar en el jardín</li> <li>• Jugar tenis</li> <li>• Pasear en bicicleta (estacionaria o móvil)</li> </ul>
Actividades para fortalecer los músculos (2 días por semana)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bandas para ejercicios</li> <li>• Pesas para las manos</li> <li>• Tareas en la casa o en el patio</li> <li>• Cargar bolsas del supermercado</li> <li>• Yoga</li> <li>• Entrenamiento de equilibrio</li> </ul>

El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado 1-800-352-8401. AzNN 10-16

## Haga su actividad física de manera segura

La actividad física puede ser segura para todos, sin importar su edad. ¿Qué puede hacer si quiere estar activo(a) y seguro(a)? Las mejores medidas para reducir el riesgo o lesiones durante actividad física son:

- Hacer el máximo ejercicio posible para aumentar su buen estado físico
- Comenzar con bajos niveles de actividad, empiece lentamente y aumente poco a poco
- Tome agua antes, durante y después de su ejercicio
- Use los zapatos apropiados y ropa cómoda que le permita el libre movimiento

## Comer saludable a medida que envejece

Los alimentos saludables pueden mejorar su salud y darle la energía que necesita para llevar una vida activa con amigos y familia. Éstas son algunas cosas para tener en cuenta al escoger comida y bebidas saludables:

- Con la edad, usted podría sentir menos sed. Tome agua seguido. La leche baja en grasa o descremada o el jugo 100% puro también cuentan.
- Agregue verduras y frutas cortadas a sus comidas y bocadillos. Busque las verduras y frutas pre cortadas en oferta si se le dificulta cortarlas.
- Incluya una variedad de colores en sus verduras y frutas para iluminar su plato.
- Los cambios en sus dientes y encías pueden hacer difícil masticar alimentos como verduras, frutas o carne. Pruebe las verduras o frutas cocinadas, sopas bajas en sodio, o atún o pollo enlatado, para poder recibir la nutrición que necesita.
- Agregue sabor a sus comidas con especias y hierbas en vez de sal y busque las comidas preparadas, envasadas en poco sodio.

### Ensalada Caliente de Col Rizada y Manzana

#### Ingredientes

- ¼ de taza de almendras en rebanadas
- ½ de taza de cebolla picada
- ½ cucharada de aceite de olivo
- 1 mazo de col rizada (kale) (unas 6 onzas), picado, (sin los tallos largos)
- 2 tazas de manzana roja, cortada en cuadritos
- ½ de cucharada de sal
- ½ de cucharada de pimienta negra

#### Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Lave las verduras frescas antes de prepararlas.
3. Caliente un sartén, que no se pegue, a fuego medio alto.
4. Agregue el aceite y la cebolla. Cocine, revolviendo cada cierto tiempo, por 5 minutos.
5. Agregue las manzanas y cocine por 5 o más minutos revolviendo regularmente.
6. Agregue la col rizada y cocine por unos 5 minutos o hasta que la col tenga un color verde brillante y esté ligeramente blanda. Agregue sal y pimienta al gusto y espolvoree arriba las almendras y sirva.

#### Rinde: 2 porciones

**Información de nutrición** por porción (½ de la receta): 150 calorías; 4g de grasa total, 1g de grasa saturada, 0g de grasa artificial, 5mg de colesterol, 240mg de sodio, 28g de carbohidratos, 5g de fibra, 14g de azúcar, 4g de proteína, 129.54mg de calcio, 33.64 mcg de ácido fólico, 1.72mg de hierro y 24% de calorías de grasa.



USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).