

Una buena nutrición es importante a cualquier edad. Comer bien le ayudará a sentirse mejor cada día y puede ayudar a prevenir enfermedades del corazón, diabetes, osteoporosis y algunos tipos de cáncer.

El envejecimiento afecta la nutrición. A medida que usted envejece, usted necesita consumir menos alimentos (menos calorías) pero necesita la misma cantidad o aún más de ciertas vitaminas y minerales. Para obtener los alimentos y nutrientes que usted necesita, planee sus comidas utilizando Una Alimentación Sana con la *Guía Alimentaria Canadiense*.

Planificando comidas

- ✓ Planee para tres comidas y una a tres meriendas pequeñas cada día. Saltarse alguna comida, pero sobre todo saltarse el desayuno, hará que sea difícil obtener todos los nutrientes que necesita cada día.
- ✓ Elija alimentos de los cuatro grupos alimentarios en cada comida.
- ✓ Planee sus comidas alrededor de verduras y frutas. Estos alimentos deben cubrir aproximadamente la mitad de su plato. La otra mitad del plato debe contener:
 - 1/4 de cereales y derivados como el arroz o la pasta integral.
 - 1/4 de proteína como los productos lácteos, pollo, pescado, carne, tofu, huevos o frijoles.



Verduras y Frutas

7 porciones diarias

Elija con mayor frecuencia verduras y frutas de color verde, amarillo brillante y naranja, ya que contienen la mayor cantidad de nutrientes. Pruebe las espinacas, el brócoli, las zanahorias, la auyama (zapallo), las naranjas, el melón y los duraznos.

Ejemplos de una porción

- 1 fruta o verdura de tamaño mediano (ej. una manzana, una banana, una zanahoria).
- 125 mL (½ taza) de fruta o verdura fresca, congelada o enlatada.
- 125 mL (½ taza) de verduras de hoja cocinadas.
- 250 mL (1 taza) de verduras de hoja crudas.
- 125 mL (½ taza) de jugo de fruta o de verduras.

Cereales y Derivados

6-7 porciones diarias

Los cereales le proporcionan energía, fibra y algunas vitaminas y minerales importantes. Al menos la mitad de sus porciones diarias de cereales deben provenir de productos integrales como la avena, el arroz integral, el trigo integral, la cebada integral, el trigo bulgur o el trigo sarraceno.



Ejemplos de una porción

- 1 tajada de pan.
- ½ de panecillo, rosca de pan, pita y pan naan.
- 30 gramos de cereal frío. Esto es más o menos 1 taza dependiendo del tipo de cereal. Revise la etiqueta.
- 175 mL (¾ taza) de cereal caliente.
- 125 mL (½ taza) de pasta o arroz.
- 1 pan bannock mediano (35 gramos).

Leche y Productos Alternativos

3 porciones diarias

Los productos lácteos contienen calcio y vitamina D, los cuales son importantes para mantener los huesos sanos. Elija productos lácteos bajos en grasa más a menudo.

Ejemplos de una porción

- 250 mL (1 taza) de leche descremada, leche con 1% o 2% de materias grasas, o bebida de soja fortificada.
- 50 g (1 ½ oz) de queso.
- 175 mL (¾ taza) de yogur o kéfir.



Carne y Productos Alternativos

2-3 porciones diarias

Carne y productos alternativos son buenas fuentes de proteína, hierro y vitaminas B, las cuales son cruciales para mantener sus músculos fuertes y su sistema inmune saludable. Elija pescado, carnes y aves magras, así como productos alternativos como los frijoles, las lentejas y las alverjas con más frecuencia.

Ejemplos de una porción

- 75 g (2 ½ oz) de carne, pescado o aves (aproximadamente del tamaño de una baraja de cartas).
- 175 mL (¾ taza) de tofu o de frijoles, garbanzos o lentejas cocidos(as).
- 2 huevos.
- 30 mL (2 cucharadas) de mantequilla de maní.
- 60 mL (¼ taza) de nueces sin cáscara o semillas.

Aceites y Grasas

Incluya una pequeña cantidad (30-45 mL o 2-3 cucharadas) de grasas insaturadas cada día. Ejemplos de grasas insaturadas son el aceite (ej. de canola, de oliva o de soja), los aderezos para ensalada, la margarina no hidrogenada y la mayonesa. Límite la mantequilla, la margarina sólida, la grasa de cerdo y la manteca vegetal, las cuales son más altas en grasas saturadas y/o en grasas trans.



Otros alimentos

Limite los alimentos y bebidas con alto contenido de calorías, grasas, azúcar y sal, tales como: mermeladas, dulces y chocolates, pasteles y tartas, galletas, alimentos fritos, comidas rápidas, papitas fritas y galletas saladas.

Líquidos

Los líquidos son esenciales para la vida, sin embargo muchas personas de edad no beben lo suficiente. A medida de que envejecemos, nuestro sentido de la sed disminuye, por lo tanto tenemos que beber regularmente así no sentimos sed. Para mantenerse hidratado(a), tome pequeños sorbos de líquidos frecuentemente durante el día y con cada comida y merienda. Satisfaga su sed con agua primero, pero recuerde que el jugo, la leche, la sopa, el té y el café también cuentan para su ingesta de líquidos total.

La Guía Alimentaria Canadiense sugiere que los adultos con 50 años o más tomen un suplemento diario de vitamina D de 15 µg (600 UI). Hable con su médico, dietista registrado(a) o farmacéutico(a) antes de tomar otros suplementos, ya que pueden interferir con algunos medicamentos.

Usted puede obtener una copia de Una Alimentación Sana con la Guía Alimentaria Canadiense llamando al 1 800 622 6232 o visitando la página web www.healthcanada.gc.ca/foodguide

Una Alimentación Saludable: Variedad y Equilibrio



Una dieta saludable es esencial para sentirse bien y disfrutar de la vida al máximo. Una alimentación sana comienza al seguir Una Alimentación Sana con la *Guía Alimentaria Canadiense*. Disfrutar del tipo y la cantidad de alimentos recomendados en la Guía Alimentaria puede ayudar a satisfacer los requerimientos nutricionales y promover la salud.

Disfrute de una variedad de alimentos nutritivos

Pruebe algún alimento nuevo cada semana, ya sea una fruta, una verdura o un cereal o derivado. ¡Tal vez usted encuentre un nuevo alimento favorito!

Coma cereales y derivados los cuales proporcionan energía, vitaminas, minerales y fibra

- Asegúrese de que por lo menos la mitad de los cereales y productos derivados que usted consume cada día sean integrales. Pruebe los cereales integrales como la avena, el bulgur, la cebada o la quinua.
- Prepare un tazón de avena o de cereal integral para una comida o merienda.
- Disfrute de un muffin de salvado
- pequeño para una merienda, o acompañelo con queso y fruta para una mini-comida.
- Pruebe el arroz integral en cazuelas y sopas.
- Coma panes, panecillos, muffins o roscas de pan integrales, pastas integrales y arroz integral o silvestre.



Coma más verduras y frutas, las cuales son ricas en nutrientes que contribuyen con una buena salud

- Disfrute de al menos una verdura de color verde oscuro y una de color naranja cada día.
- Agregue espinacas frescas o congeladas a una omelet, a un plato de pasta o a una cazuela.
- Hornee una papa dulce para el almuerzo o la cena. Espolvoréela con canela y disfrute.
- Inicie su almuerzo con un plato de sopa de tomate o de verduras baja en sodio, una ensalada o unas cuantas verduras crudas.
- Saltee verduras. Agregue frijoles negros y arroz integral que haya sobrado de otra comida para preparar una cena rápida.
- ¿Antojado de dulces? En su lugar, pruebe frutas secas las cuales son naturalmente dulces.
- Coma más verduras y frutas enteras y beba menos jugo.
- Disfrute de no más que 125 ml (1/2 taza) de jugo de fruta real cada día.

Consuma productos lácteos y otros alimentos ricos en calcio para mantener sus huesos sanos

- Consuma 500 ml (2 tazas) de leche descremada, leche 1% o leche 2% todos los días. Beba un vaso de leche descremada o leche 1% como merienda antes de dormir. Agregue leche en lugar de agua a la sopa enlatada. Añada leche descremada en polvo a las salsas, sopas, cazuelas y omelets.
- Utilice queso rallado en ensaladas, cazuelas y sopas.
- Disfrute de yogur con fruta para el postre.



- Coma salmón o sardinas en un sándwich, o añádalos a las ensaladas o los platos de pasta.
- Agregue unas cuantas almendras a las ensaladas y cazuelas, o disfrute de un puñado de almendras como una merienda por la tarde.

Elija carnes magras y más de los productos alternativos a la carne

- Elija cortes magros de carne, tales como los de la rueda, la ijada y el lomo.
- Remueva toda la grasa visible de las carnes antes de cocinarlas. Remueva la piel del pollo.
- Disfrute de una porción de pescado (75 gramos/2.5 oz) al menos dos veces a la semana. Pruebe el salmón con verduras salteadas, fideos o arroz, y salsa de soya.
- Limite el fiambre como las salchichas, el tocino y los embutidos. En su lugar, disfrute de los remanentes de pollo, pavo, carne de cerdo o carne de res cocida en los sándwiches.
- Disfrute de las comidas sin carne más a menudo. Pruebe los huevos, tofu o nueces en un salteado de verduras con arroz o fideos. Disfrute de las sopas y cazuelas a base de frijoles o lentejas.

Aceites y grasas

Es saludable elegir alimentos bajos en grasa más a menudo, pero recuerde que un poco de grasa es esencial en la dieta. Prepare los alimentos con pequeñas cantidades de grasa insaturada; elija aceite vegetal, margarina no hidrogenada o mayonesa en lugar de las grasas saturadas como la mantequilla y la manteca de cerdo. Evite las grasas trans encontradas en los aceites hidrogenados, la margarina hidrogenada y la manteca.



Use la sal, la cafeína y el alcohol con moderación

- Compre alimentos bajos en sodio para preparar comidas saludables en casa.
- Cocine sin agregar sal. En lugar de sal, trate de usar jugo de limón, pimienta o hierbas para sazonar los alimentos.
- Beba no más de 3 tazas de 250 ml (8 onzas) de café preparado, o no más de 4 tazas de 250 ml (8 onzas) de café instantáneo por día.
- Alterne tazas de café con tazas de agua caliente o leche.
- Pruebe los té y cafés descafeinados.
- Disfrute de agua para saciar su sed.
- Si usted bebe alcohol, limite su consumo a no más de:
 - Si es mujer, 10 bebidas a la semana y nunca más de 2 al día
 - Si es hombre, 15 bebidas a la semana y nunca más de 3 al día
- Una "bebida" es una botella de cerveza de 341 ml (12 onzas), una copa de vino de 142 ml (5 onzas), o 43 ml (1,5 onzas) de alcohol destilado (por ejemplo, el centeno, la ginebra, el ron).
- Asegúrese de tener días en los que no bebe alcohol.

Para obtener más información de nutrición, visite la página web www.dietitians.ca

Usted puede obtener una copia de la guía alimentaria llamando al 1-800 O-Canada (1 800 622-6232) o visitando la página web www.healthcanada.gc.ca/foodguide



This fact sheet is distributed compliments of:

La fibra se encuentra en alimentos tales como las verduras, las frutas, los panes y cereales integrales, las nueces, las semillas y las legumbres (las arvejas, los frijoles, la soja y las lentejas). Una dieta alta en fibra, junto con el ejercicio y una alimentación saludable, puede ayudar a mantener los hábitos intestinales normales. La fibra ayuda a prevenir el estreñimiento al aumentar el volumen y la absorción de agua, suavizando así las heces. Las dietas altas en fibra también pueden ayudar a prevenir y tratar una variedad de enfermedades y condiciones, tales como las enfermedades del corazón, el cáncer de colon y la diabetes. Una dieta saludable para las personas de la tercera edad debe incluir 21 a 30 gramos de fibra al día.

Utilice Una Alimentación Sana con la Guía Alimentaria Canadiense para ayudarle a elegir alimentos altos en fibra. Pequeños cambios en sus hábitos alimenticios pueden hacer una gran diferencia en su ingesta de fibra.

Las mejores fuentes de fibra:

Verduras y Frutas

- Las frutas y verduras frescas, congeladas, enlatadas o secas, especialmente las que tienen semillas o cáscaras comestibles. Por ejemplo, las papas con la cáscara, el brócoli, el maíz, las arvejas, las frambuesas, las fresas, los arándanos, las peras, las manzanas, las ciruelas, los dátiles, los higos secos, los albaricoques secos y las pasas.

Cereales y Derivados

- Los panes integrales, como el pan de trigo 100 por ciento integral.
- Los cereales integrales, como la avena.
- Los cereales ricos en fibra, como los cereales que contienen salvado de trigo, germen de trigo, salvado de avena o psyllium.



- Las galletas o los muffins integrales o con mayor cantidad de fibra. Por ejemplo, las galletas de centeno o de avena, los muffins de salvado y los cuadritos de dátiles.
- Los cereales integrales como el arroz integral, el arroz silvestre, la cebada, el bulgur, el germen de trigo, el trigo integral, el trigo sarraceno o el mijo.
- La pasta integral, tales como los espaguetis o los macarrones.

Leche y Productos Alternativos

- Mientras que los productos lácteos no son una fuente natural de fibra, algunos yogures pueden contener fibra añadida. Lea la etiqueta para revisar la cantidad de fibra.

Carne y Productos Alternativos

- Las arvejas, los frijoles y lentejas cocidas. Por ejemplo, los frijoles rojos o negros, la soya, los garbanzos y las arvejas amarillas o secas.
- Nueces y semillas, como las almendras enteras, las semillas de girasol y la linaza molida.

Ideas para Comidas Ricas en Fibra

Desayuno

- Cereales ricos en fibra, como los cereales de salvado o el trigo triturado. También le puede añadir unas cucharadas de cereal alto en fibra a uno de sus cereales favoritos si este no tiene alto contenido de fibra.
- Avena cocida con unas cucharaditas de linaza molida y germen de trigo.



- Cereal con pasas, con semillas de girasol o con un puñado de arándanos congelados o frescos.
- Pan integral tostado con mantequilla de maní y banana en rodajas.
- Las frutas enteras en lugar de jugo.
- Ciruelas pasas - enteras o guisadas.
- Pancakes hechos con harina de trigo integral. Añada linaza molida a la harina con la cual va a preparar los pancakes.

Almuerzo

- Sopas hechas con arvejas, frijoles, lentejas o cebada. Por ejemplo, la crema de arvejas o la sopa minestrone.
- Sándwiches hechos con pan alto en fibra, como el pan de trigo integral, el pan multigrano o el pan de centeno oscuro.
- Ensalada verde con verduras y frutas como zanahoria rallada, arvejas, y rebanadas de fresas o pera. Añada garbanzos o unas pocas semillas de girasol o almendras.
- Ensalada de frijoles marinados, espinaca o zanahoria. Agréguele pasas.
- Ensalada de frutas con un muffin de salvado, hecho con harina de trigo integral y con pasas, higos o dátiles agregados.

Cena

- Frijoles al horno o chili hecho con bastantes frijoles rojos.
- Cazuelas con frijoles, lentejas, cebada, verduras y un puñado de salvado crudo.
- Papa al horno (con la cascara), con brócoli al vapor y frijoles negros. Agregue por encima un poco de queso.
- Pan de carne o albóndigas hechas con salvado crudo añadido.



Consejos para mantener la regularidad

- Asegúrese de consumir una dieta alta en fibra. Para minimizar la inflamación del estómago y el gas, aumente su consumo de fibra gradualmente.

Beba mucho líquido durante el día para ayudar a la labor de la fibra. Disfrute de líquidos como el agua, el jugo, la leche, las sopas, el café descafeinado o el té.

- Haga ejercicio con regularidad. Incluso una breve caminata diaria es una buena idea.
- Evite los laxantes a menos que su médico se lo haya recetado.

Usted puede obtener una copia de la guía alimentaria llamando al 1 800 622-6232 o visitando la página web www.healthcanada.gc.ca/foodguide.



This fact sheet is distributed compliments of:

Comprando para Una o Dos Personas: Planificación



El hacer compras para una o dos personas puede ser un desafío, pero una planificación cuidadosa hace que sea más fácil. Las siguientes sugerencias harán sus viajes al supermercado más fáciles y le ayudarán a ahorrar dinero al mismo tiempo.

En casa

Planee las comidas y haga una lista.

- Haga una lista de compras y téngala a mano para que pueda adicionar artículos en cuanto los suministros se agoten.
- Planifique lo que va a comer en la semana utilizando Una Alimentación Sana con la Guía Alimentaria Canadiense.
- Busque promociones de alimentos en periódicos y folletos.
- Mantenga una lista de precios de los alimentos que usted usualmente compra y compárela con ofertas anunciadas para que sepa si el precio en el folleto realmente es un precio de oferta.
- Organice su lista de compras de acuerdo a la distribución del supermercado. Esto le ayudara ahorrar tiempo y energía al ir de compras.
- Busque cupones que correspondan a su lista de compras. Use los cupones para comprar sólo los alimentos que usted necesita y desea.

Vaya de compras con un(a) amigo(a).

- Haga arreglos para ir de compras con un(a) amigo(a). Entre los(as) dos pueden compartir el precio del taxi y algunos de los items más grandes que compran.



- Si usted mismo no puede ir al supermercado, revise si este ofrece un servicio de entrega. O contacte a un centro comunitario para las personas de la tercera edad en su región, el cual puede que conozca de conductores voluntarios.
- Hacer compras de alimentos por el internet es otra opción.

En la tienda

Busque el mejor precio.

- Lleve su lista, sus cupones y gafas o lentes de aumento para leer las etiquetas y precios. Es posible que también desee una calculadora para calcular cuáles artículos le ofrecen el mejor precio.
- Compre frutas y verduras enlatadas o congeladas. ¡No es necesario limpiar ni cortarlas, se ahorra dinero, y no se van a dañar en la gaveta de su refrigerador! Se obtienen los mismos beneficios para la salud si sus verduras y frutas son frescas, congeladas o enlatadas.
- Compre verduras enlatadas y frutas envasadas en agua o jugo, no en almíbar, y que no tengan azúcar o sal añadida.
- Compre verduras y frutas congeladas sin salsas y sin azúcar o sal añadida.
- Vaya de compras cuando el supermercado no esté tan concurrido, de esta manera los empleados tendrán tiempo para ayudarle con los artículos que son difíciles de alcanzar o levantar.
- Aproveche los días de descuento para adultos de la tercera edad que algunos supermercados ofrecen.
- Compare precios entre las marcas. Generalmente, las marcas de supermercado son más baratas.



- Revise el "precio unitario"; por ejemplo, el precio por gramo (o onza) o por kilogramo (o libra). La mayoría de los supermercados muestran los precios unitarios en las etiquetas de los estantes encima o debajo del objeto. Comprar al por mayor no es necesariamente lo mejor o lo más conveniente.
- Compre el tamaño que sea adecuado para usted. Porciones más pequeñas están disponibles para una variedad de alimentos (sopas, frutas, verduras, frijoles, estofados, postre dulce, yogurt, queso) y puede que valga la pena el costo extra si puede evitar tener que votar comida a la basura.
- Si el tamaño más grande es menos costoso pero más de lo que usted pueda consumir, comparta lo que es extra con un(a) amigo(a).
- Hay tiendas que venden a granel, donde se le permite comprar exactamente lo que usted desea de muchos alimentos básicos. Artículos a granel son generalmente más baratos, pero no siempre. Compare precios unitarios para asegurarse de que esté comprando al mejor precio.
- La calificación dada a la calidad de un producto ("grade" en inglés) es determinada basada en la apariencia del producto, y no por su valor nutricional. Usted puede ahorrar dinero comprando alimentos de menor calificación, como los pollos clasificados "Utility Grade" o "Grade B" o frutas y verduras clasificadas "Canada Choice".

Lea las etiquetas.

- Lea las etiquetas para asegurarse de que está comprando lo que usted realmente desea. Preste atención a los siguientes detalles:
 - Revise la lista de ingredientes. Estos se enumeran a partir de aquel que se encuentra en la mayor cantidad en el alimento a aquel que está presente en la menor cantidad.



- Revise la tabla de información nutricional (“Nutrition Facts Table” en inglés) y tome nota del tamaño de la porción para que compare con la cantidad que usted consume.
 - Mire el %DV (valor diario) de los nutrientes. Una simple regla es: 5% o menos es poquito, 15% o más es mucho para cualquier nutriente. Elija alimentos que sean bajos en sal, azúcar y grasas saturadas/trans.
 - Revise la fecha de vencimiento para asegurarse de que la comida no se eche a perder antes de que usted se la pueda comer.
- Cuando el supermercado no esté ocupado, pídale al cajero que escanee sus compras más lentamente, de modo que usted pueda revisar que el precio cobrado sea el correcto.

Cocinando para Una o Dos Personas: Comidas Fáciles de Preparar



¿Le cuesta trabajo pensar en qué comer? Disfrute estas comidas simples de preparar. Utilice ingredientes que tiene a la mano. Intente cambiar sus tiempos de comida; coma alimentos de desayuno para el almuerzo o la cena.

Desayuno

- Huevos revueltos, pan integral tostado, jugo de naranja.
- Pancakes, puré de manzana, leche.
- Avena con yogur y rodajas de banana.
- Cereal integral o de salvado, leche, fruta.
- Tostada Francesa con ensalada de fruta.
- Yogur con fresas, muffin de salvado.
- Pita integral con mantequilla de almendra y rodajas de manzana rociadas con canela en polvo, jugo de naranja.
- Batido de frutas hecho con leche, yogur y fruta congelada.

Almuerzo

- Sándwich de mantequilla de maní y banano, leche.
- Frijoles con pan tostado, rodajas de tomate, jugo de verduras bajo en sodio.
- Macarrones con queso (agregue atún y alverjas congeladas).
- Panecillos con atún y queso derretido: mezcle atún, apio, mayonesa y queso rallado, coloque sobre panecillos y derrita en el horno.
 - Sopa de frijoles o lentejas enlatada con bajo contenido de sodio, panecillo de trigo integral, yogur.
- Huevo cocinado, pan integral tostado, rodajas de naranja.
- Sopa de verduras baja en sodio, galletas integrales o verduras cortadas con masa de garbanzos o salsa de frijoles negros, manzana.



- Pan integral con pollo o pavo (que haya sobrado de otra comida), rodajas de tomate y lechuga, leche.
- Queso cottage, ensalada de frutas, muffin pequeño de avena.
- Sándwich abierto de queso y tomate calentado en el horno, manzana al horno.
- Ensalada de verduras de hoja verde (ej. espinaca) con semillas de girasol y garbanzos, panecillo integral.
- Sándwich de ensalada de huevo, palitos de zanahoria, jugo de verduras bajo en sodio.

Cena

- Cacerola. Ponga los siguientes alimentos juntos y hornee:
 - Una porción de carne, pollo o frijoles (ej. frijoles rojos o negros)
 - Dos porciones de verduras (ej. alverjas, zanahorias, tomates o apio)
 - Dos porciones de arroz, macarrones o fideos
 - Salsa (para humedecer, ej. Sopa en crema enlatada baja en sodio o salsa de tomate).
- Salmón, trucha arco iris, halibut o otros pescados al horno con acompañamientos de brócoli y pasta integral.
- Pasta, salsa de tomate o de carne, ensalada de hojas verdes, leche.
- Pan de carne horneado en moldes para muffins (carne molida, cebolla picada, especias), papa al horno, verduras mixtas.
- Crema de salmón (salmón, crema de maíz y leche evaporada), pan integral tostado.



- Chile sin carne (frijoles rojos, maíz congelado, tomates enlatados bajos en sodio, chile en polvo) con arroz integral, rodajas de pera.
- Pancakes integrales con mantequilla de almendra y manzanas salteadas, leche.
- Verduras salteadas (verduras frescas o congeladas con pequeños trozos de pollo, carne de res, cerdo, camarones, almendras o maní, salsa de soya) servidas con arroz o fideos integrales, leche.
- Huevo frito, queso, tomate y lechuga en un panecillo integral tostado, palitos de verduras.
- Sopa de lentejas, ensalada verde mixta, pan integral tostado y queso.
- Tortilla con mantequilla de maní y banana, leche.
- Pizza casera- salsa de tomate baja en sodio, verduras y queso mozzarella horneados sobre una pita, tortilla o pan naan.
- Omelet de queso, pan integral tostado, ensalada.

Hoja informativa adaptada de Leduc-Strathcona y Mount View Health Units.



Crema de Verduras con Queso Cheddar

Rinde 6 porciones de 1 taza (250 ml)

- 1 cucharada (15 ml) de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 taza (250 ml) de zanahoria cortada en cubitos
- ½ taza (125 ml) de apio cortado en cubitos
- 1 taza (250 ml) de papa pelada y cortada en cubitos
- 3 tazas (750 ml) de caldo de pollo o verduras
- 1 taza (250 ml) de leche caliente o leche evaporada
- Una pizca de pimienta de cayena
- Sal y pimienta negra recién molida
- 1 taza (250 ml) picatostes integrales
- ½ taza (125 ml) de queso Cheddar rallado

En un sartén grande, caliente el aceite a fuego medio. Sofría la cebolla, la zanahoria y el apio hasta que estén tiernos, aproximadamente por 5 minutos. Agregue la papa, mezclando. Agregue el caldo y lleve a hervir. Reduzca el fuego, tape y cocine a fuego lento durante 25 minutos o hasta que las verduras estén blandas. Añada la leche, la pimienta de cayena, sal y pimienta al gusto. Sirva la crema en tazones calentados y decore con picatostes y queso.

Receta reimpressa con el permiso de Dietitians of Canada de Simply Great Food, editado por Robert Rose Inc, 2007

Cocinando Para Una o Dos Personas:

Uso Creativo de los Remanentes de Comida



Cuando cocine, haga un poco más para que tenga remanentes de comida. Usar los remanentes puede facilitarle la preparación de comidas, reducir el desperdicio de alimentos y ahorrarle tiempo en la cocina.

Algunas ideas para empezar

Casi toda la comida que sobre puede ser usada en un guiso, una sopa, una ensalada o un revuelto de verduras salteadas (verduras con trozos de pollo, carne, camarones, etc., servidas con arroz o fideos). ¿No consigues terminar toda la lata de sopa? Use lo que queda en salsas y guisos. ¡Use su creatividad!

Verduras y Frutas

- Cocine un manojo de brócoli, una cabeza de coliflor o mayores cantidades de otras verduras. Comase una porción caliente: Marinee una porción de la verdura en aceite vegetal, vinagre y especias, y añada a una ensalada. Utilice el resto en un omelet (tortilla de huevo), en un plato de pasta, en una sopa o en una cazuela.
- Si tiene papas cocidas que hayan sobrado, cortelas en rodajas y uselas sobre cazuelas.
- Use fruta cortada que haya sobrado sobre cereales, pancakes o waffles, o mezclela con yogurt o queso cottage. Agregue fruta adicional a los productos horneados, como los muffins.
- Pele y congele bananas que ya esten demasiado maduras y uselas en panes y muffins.
- Si usted compro demasiada fruta, utilice la que queda de sobra para hacer compotas, conserva agridulce o purés de frutas (como el puré de manzana).
- Cocine verduras adicionales y haga puré de lo que no se coma, agregandole caldo o leche para preparar una sopa o crema.
- Agregue cualquier combinación de verduras cocidas a los platos de pasta, gratinados, ensaladas, lasañas o quiches.



- Congele los remanentes de pasta de tomate en pequeñas cucharadas sobre una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio. Guarde las cucharadas de pasta de tomate congeladas en una bolsa para congelar y uselas para enriquecer salsas.
- Utilice los remanentes de verduras salteadas en un omelet o comalos con una tortilla.
- Mezcle los remanentes de fruta con leche para hacer un batido de frutas.

Cereales y Derivados

- Refrigere pasta sobrante para usar en una ensalada de pasta, en sopas o en cazuelas.
- Utilice el arroz que sobre para preparar postre de arroz con leche, sopas o cazuelas.
- Prepare pizzas de tamaño individual, usando tortillas, panecillos ingleses o pitas como cortezas. Agregue salsa de tomate baja en sodio sobre las cortezas y añada sus ingredientes favoritos
- Triture pan seco para hacer migas. Use las migas para cubrir el pollo o el pescado, o para agregar a la superficie de una cazuela.
- Utilice pan seco para hacer un budín de pan o cortelo en cubos para hacer picatostes. Para hacer picatostes, espolvoree los cubos de pan con especias y tuestelos en el horno. Los picatostes pueden ser usados en ensaladas o sopas.

Carne y Productos Alternativos

- Para la comida de un día, sirva fideos con pasta de tomate o de carne. Para hacer otra comida, utilice el remanente de la salsa y agregue frijoles, verduras picadas (frescas, congeladas o sobrantes) y chile en polvo.
- Saltee carne molida y use una porción para preparar una cazuela. Congele el resto para usar en chile con carne, salsa de pasta o pimientos rellenos.



- Hornee piezas grandes de carne, for ejemplo un pollo entero, jamón o carne de res, y sirva caliente. Utilize lo que sobre en revueltos de verduras, estofados, sopas, cazuelas, sándwiches o ensaladas.
- Haga ensalada de pollo, atún o huevo y con esta prepare sándwiches para una comida. Al siguiente día, use lo que resta de la ensalada para rellenar un tomate o un pimiento, ya sea verde, amarillo o rojo.
- Use la carne y las papas que sobren de un asado en un guiso o para preparar un pastel de papa (“shepherd’s pie” en inglés).
- Utilice el salmón que le haya sobrado de otra comida para hacer burritos con pan de pita, rodajas de tomate, lechuga, pimiento rojo y pepino cohombro.
- Las carnes que sobren pueden ser picadas y utilizadas como relleno para burritos, crepes, verduras rellenas o canelones rellenos.
- Al preparar carne a la cacerola para hacer sopa de cebolla francesa, agregue líquido adicional y cebollas salteadas.
- Use el pollo o pavo sobrante en un sándwich. Utilice las rebanadas enteras de estos o prepare una ensalada de pollo o pavo añadiendo un poco de mayonesa, apio, cebolla y otras verduras que le gusten.

Una nota sobre la inocuidad de los alimentos:

- Los remanentes de comida se echan a perder rápidamente, así que cuide de mantener los alimentos seguros para comer:
- Inmediatamente, refrigere los remanentes en recipientes poco profundos y descubiertos para que la comida se enfríe rápidamente.
- Guarde los remanentes en la nevera durante un máximo de dos o tres días. Congélelos si los va a guardar por más tiempo.
- Los remanentes de comida se pueden congelar y utilizar dentro de dos o tres meses. Asegúrese de etiquetar y fechar todos los paquetes congelados y usar los más antiguos primero.



- Descongele los remanentes congelados en el refrigerador, no sobre el mesón. Coma o recaliente los remanentes descongelados inmediatamente.
- Caliente la comida completamente por lo menos a 165 ° F (74 ° C). Revise la temperatura con un termómetro para alimentos.
- Asegúrese de que las sopas y salsas hiervan antes de comerlas.
- Sólo recaliente los remanentes de comida una vez. Deseche lo que no sea consumido después de haber sido recalentado. No vuelva a congelar los remanentes descongelados

Contar con un gabinete de emergencia almacenado con alimentos no perecederos es de gran ayuda si usted no puede salir a la tienda. Usted puede planificar comidas rápidas y creativas con tan sólo algunos alimentos básicos. A pesar de que estos alimentos duran por largo tiempo en el gabinete, es una buena idea usarlos y sustituirlos de vez en cuando. Los artículos almacenados en el congelador no deben permanecer más de dos o tres meses.

Alimentos sugeridos para tener a la mano

Verduras y Frutas

- Frutas y verduras enlatadas o congeladas. Busque marcas sin azúcar o sal añadida.
- Jugo enlatado, congelado o en caja.
- Frutas secas (pasas, dátiles, albaricoques).
- Sopa enlatada baja en sodio (ej. champiñones, verduras, tomate).
- Salsas para pasta, enlatadas o embotelladas. Busque opciones bajas en sodio.

Cereales y Derivados

- Pan, panecillos y muffins integrales. Mantenga los que no vaya a consumir rápidamente en el congelador.
- Galletas de soda, tostadas, palitos de pan.
- Pastas enriquecidas o integrales.
- Arroz integral y otros cereales como el cuscús, el mijo y la quinua.
- Biscuit mix (una mezcla de harina, azúcar, sal, manteca y bicarbonato de soda ya preparada).



- Cereales calientes (ej. avena, harina).
- Cereales listos para comer. Busque los cereales integrales - la palabra "whole" en inglés debe estar al frente del grano o cereal mencionado en la lista de ingredientes.
- Harina.

Leche y Productos Alternativos

- Leche evaporada enlatada.
- Leche descremada en polvo.
- Leche de larga conservación, la cual es encontrada fuera de los refrigeradores en el supermercado. Busque las cajas de leche o de bebidas de soya sin azúcar en los estantes del supermercado.

Carne y Productos Alternativos

- Enlatados de salmón, atún, pollo o sardinas bajos en sodio.
- Enlatados de frijoles, estofado y chili bajos en sodio.
- Lentejas y frijoles secos o enlatados bajos en sodio.
- Mantequilla de maní.
- Nueces y trail mix (surtido de frutas secas y nueces). Mantenga pequeñas cantidades en el congelador para mantenerlas frescas.
- Carne de res, carne de ave y pescado congelado(a), simple sin empanar.
- Comidas congeladas. Elija aquellas con más verduras y menos sodio.



Otros

- Azúcar.
- Polvo de hornear.
- Bicarbonato de soda.
- Cubitos de caldo bajos en sodio.
- Café/Té.

Cocinando Para Una o Dos Personas: Comiendo Solo(a)

Tener que comer solo(a) puede ser difícil para personas de cualquier edad. Cocinar solo(a) puede parecerle más trabajo. Sin embargo, hay maneras de ponerle diversión al tiempo de comer. Comience manteniendo sus gabinetes llenos de alimentos nutritivos que a usted le gusten. Los estudios demuestran que cuando se come acompañado de otras personas, se tiende a comer más saludable. Por lo tanto, siéntese con sus amigos, miembros de familia o vecinos y disfrute de su compañía mientras cena. Tenga un tiempo agradable, ¡usted se lo merece!

Hágalo un placer

- Cree un lugar agradable para comer. Arregle una mesa con flores, mantel, servilletas, e incluso velas. Ponga música para escuchar.
- Algunas veces, comer en lugares diferentes ayuda. Coma en el porche, siéntese cerca de una ventana o vaya al parque para un picnic.
- De vez en cuando disfrute cenar en un restaurante. Solicite un recipiente para llevar a casa la comida que no consuma.
- ¿Desea un descanso de la cocina? Intente estas ideas simples:
 - Comidas que no requieran ser cocinadas como los sándwiches, burritos y ensaladas. Un huevo cocinado, galletas integrales, queso y fruta hacen un almuerzo liviano y delicioso.
 - Comidas de supermercado ya preparadas como salmón a la parrilla con verduras azadas o lasaña con una ensalada de verduras de hoja verde.
- Utilice alimentos de conveniencia para preparar comidas simples, por ejemplo:
 - Verduras congeladas para preparar verduras salteadas con salsa de soya, fideos o arroz y trozos de carne, tofu o maní.
 - Tortellini de queso calentado con tomates enlatados bajos en sodio.
 - Verduras ya cortadas, tal como el zapallo anco, para preparar una sopa.



- Considere ordenar comida por medio de Meals on Wheels (Comidas sobre Ruedas) unas cuantas veces a la semana o más.

Encuentre compañeros

Más allá de los beneficios nutricionales de comer con otros, inaugurar un club de cena o unirse a un grupo para cocinar y comer juntos puede ayudarle a conocer gente y hacer nuevos amigos.

- Organice una cena con amigos donde cada uno traiga un plato para compartir, o forme un grupo de personas que se reúnan para almorzar regularmente.
- Inaugure un club, como un Club de Sopa Cena: El anfitrión hace sopa y los otros traen pan, ensalada o fruta.
- Únase a un grupo de cocina o cocine con amigos. Encuentre un lugar donde se puedan reunir para planear, comprar y preparar varias comidas juntos(as). Tome las comidas preparadas a casa, congélelas y caliéntelas cuando no tenga deseos de ir de compras o de cocinar.
- Pídale ideas y sugerencias a otras personas de edad que se encuentre solas, y comparta las suyas.
- Intercambie recetas.
- Enséñele a sus nietos cómo cocinar u hornear.
- Contacte los centros locales para personas de edad o los centros comunitarios y entérese si ellos sirven comidas semanales.
- Si usted ha perdido su apetito por más de uno o dos días, hable con su médico o pida una referencia a un(a) dietista.