



# Los alimentos saludables son importantes para una buena salud



Obtener alimentos saludables y nutritivos es importante para mantener una rutina saludable.

**Es por eso que queremos compartir recursos y consejos útiles que pueden ayudarle.**

## Sacrificios para poner comida en la mesa

Las personas de la tercera edad que no pueden obtener acceso regular a alimentos saludables pueden experimentar estos sacrificios:

- Comer alimentos de bajo costo y saciantes que carecen de los nutrientes necesarios
- Repetir las mismas comidas sin variedad de alimentos
- Omitir comidas para pagar por recetas o cuidado médico
- Aguar los alimentos y bebidas para hacerlos durar más tiempo



En 2020, **1 de cada 8** personas experimentaron inseguridad alimentaria, lo que equivale a **38 millones** de estadounidenses.<sup>1</sup>



De hecho, **5.2 millones** de personas de la tercera edad en los EE. UU. experimentaron inseguridad alimentaria en 2019.<sup>2</sup> Además, debido al COVID-19, muchas personas enfrentan mayores dificultades que afectan su acceso a los alimentos.<sup>3</sup>

## Inseguridad alimentaria y salud

La inseguridad alimentaria tiene impactos directos e indirectos en el bienestar físico y mental de personas de todas las edades, incluidos las personas de la tercera edad. Comer alimentos saludables puede ayudar a disminuir el riesgo de enfermedades crónicas, como enfermedades del corazón y diabetes. También ayuda a mantener su cerebro saludable para que pueda continuar haciendo las cosas que ama.<sup>4</sup>



## Su salud y bienestar

Tener acceso regular a alimentos saludables puede ayudar a disminuir el riesgo de algunos problemas de salud frecuentes y costosos:<sup>2</sup>

- Asma
- Insuficiencia cardíaca congestiva
- Depresión
- Limitaciones en las actividades de la vida diaria
- Menor función cognitiva

**Humana**®



## Los alimentos saludables son importantes para una buena salud



### Consejos para obtener los alimentos saludables que necesita



#### Use su equipo de cuidado de la salud para obtener ayuda

Hable con un miembro de su equipo de cuidado de la salud o dietista registrado sobre cómo tomar mejores decisiones relacionadas a alimentos y nutrición.

Pueden ayudarle a:

- **Identificar** opciones de alimentos saludables que apoyen sus necesidades de salud.
- **Navegar** por la tienda de comestibles para encontrar artículos nutritivos y económicos.
- **Conectarse** con su banco de alimentos local y otros programas de asistencia alimentaria para recibir ayuda.



#### Consejos para comprar comestibles de manera segura

- Asegúrese de que su **carrito haya sido desinfectado** antes de usarlo.
- Mantenga sus **manos alejadas de toda su cara: ojos, nariz, boca y orejas.**
- **Mantenga distancias seguras** de los demás cuando esté en la tienda.



#### Consejos para comprar comestibles siguiendo un presupuesto

- Obtenga **cortes de carne menos costosos** que puedan tener en existencia y que sean excelentes para usar en cazuelas, sopas, guisos, burritos, etc., para comidas más grandes con muchas sobras.
- En lugar de carne, puede probar frijoles, legumbres, huevos y pescado enlatado y congelado, **fuentes de proteína menos costosas pero nutritivas** que se pueden usar de muchas maneras. Además, el pescado enlatado no requiere refrigeración.
- Si las verduras frescas son limitadas, **pruebe con verduras y frijoles congelados y enlatados.** Enjuague y escúrralos adecuadamente antes de cocinar.
- La leche en polvo o la leche evaporada enlatada (no la leche condensada endulzada) son **alternativas de menor costo a la leche a base de lácteos.** Simplemente añada la cantidad de agua recomendada en el paquete o la lata.



#### Consejos para preparar comidas

- Para ayudarle a obtener la nutrición que necesita, considere comer una **variedad de frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa/sin grasa u opciones alternativas a los lácteos.**
- Si tiene uno, use una olla de cocción lenta o una olla a presión para **preparar sopas, guisos y otros platos mezclados,** que pueden proveer sobras durante más de un día.
- **Mantenga los alimentos a la temperatura adecuada** antes y durante la cocción y cuando se almacenen después de una comida.
- Deseche los alimentos y las bebidas si las fechas vencieron.





## Los alimentos saludables son importantes para una buena salud



### Recursos para asistencia alimentaria

#### Apoyo de su plan de salud

Algunos planes de salud pueden incluir beneficios que proveen a los afiliados elegibles recursos y asistencia alimentaria, incluida la entrega de comidas. **Llame al número que figura al reverso de su tarjeta de identificación del seguro médico** para ver qué beneficios pueden estar disponibles.



### Recursos para comer dentro de un presupuesto

- **Academia de nutrición y dietética: Eat Right**

Ofrece hojas informativas sobre nutrición, planificación y preparación de comidas, vitaminas y suplementos, recursos y más.

[www.eatright.org/food](http://www.eatright.org/food)

- **FoodSafety.gov: 4 pasos para la seguridad alimentaria**

Provee las etapas y la orientación sobre los cuatro pasos simples para ayudar a mantener a su familia a salvo de la intoxicación alimentaria en casa.

[www.foodsafety.gov/keep-food-safe/4-steps-to-food-safety](http://www.foodsafety.gov/keep-food-safe/4-steps-to-food-safety)

- **USDA ChooseMyPlate: alimentación saludable dentro de un presupuesto**

Ofrece consejos, herramientas e información para planificar comidas y comestibles, comprar por los pasillos, preparar comidas saludables y más.

[www.myplate.gov](http://www.myplate.gov)



### Programas con asistencia federal

- **Programa Suplementario de Productos Básicos**

Atiende a personas de la tercera edad elegibles de bajos ingresos con un paquete de alimentos mensual.

[www.fns.usda.gov/csfp/commodity-supplemental-food-program](http://www.fns.usda.gov/csfp/commodity-supplemental-food-program)

- **Programa de Nutrición de Mercados de Agricultores para Personas de la tercera edad**

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

[www.fns.usda.gov/sfmnp/senior-farmers-market-nutrition-program](http://www.fns.usda.gov/sfmnp/senior-farmers-market-nutrition-program)

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

Provee dinero para comprar alimentos en tiendas de comestibles, mercados de agricultores y otros minoristas (anteriormente conocidos como cupones para alimentos). En 2021, el beneficio mensual promedio del SNAP fue de \$216.<sup>5</sup>

[www.fns.usda.gov/snap](http://www.fns.usda.gov/snap)



Los alimentos saludables son importantes para una buena salud



### Despensas de alimentos, comidas a domicilio y programas de alimentos adicionales

- **Banco de alimentos afiliado a Feeding America**  
Provee 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](http://www.feedingamerica.org/find-your-local-foodbank)
- **Meals on Wheels®**  
Brinda comidas a domicilio gratuitas o de bajo costo para personas de la tercera edad. Se centra en el cuidado de personas cuya movilidad disminuida dificulta la compra de alimentos, la preparación de comidas o la socialización con otras personas.  
[www.mealsonwheelsamerica.org](http://www.mealsonwheelsamerica.org)
- **Centro de la línea de ayuda 211**  
Proporciona información comunitaria y referidos a servicios sociales para las necesidades diarias y en momentos de crisis, incluido 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](http://www.helplinecenter.org)

#### Fuentes

1. Alisha Coleman-Jensen, Matthew P. Rabbitt, Christian A. Gregory y Anita Singh. 2021. “Household Food Security in the United States in 2020, ERR-298” (Seguridad alimentaria en el hogar en los Estados Unidos en 2020, ERR-298), Departamento de Agricultura de los EE. UU., Servicio de Investigación Económica.
2. Feeding America, 2021, <https://www.feedingamerica.org/research/senior-hunger-research/senior>.
3. “The Impact of the Coronavirus on National Food Insecurity” (El impacto del coronavirus en la inseguridad alimentaria nacional). Feeding America, marzo de 2021.
4. “Cognitive Health and Older Adults” (Salud cognitiva y adultos mayores), Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. <https://www.nia.nih.gov/health/cognitive-health-and-older-adults>.
5. Departamento de Agricultura de los EE. UU., Informe de información del programa (Keydata), 2021, <https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/data-files/keydata-september-2021.pdf>.

**Humana**®

## ¡Importante!

---

### En Humana, es fundamental que usted reciba un trato justo.

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

- Se ha designado al siguiente departamento para que se encargue 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 provee recursos y servicios auxiliares gratuitos como, por ejemplo, intérpretes de lenguaje de señas acreditados, 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 de forma gratuita en otros idiomas.

Llame a nuestro número de Servicio al Cliente al **877-320-1235 (TTY: 711)**.

Horario de atención: de 8 a.m. a 8 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: 8 a.m. a 8 p.m. hora del este.

**繁體中文 (Chinese):** 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。

Esta información se proporciona solo con fines educativos. No se debe utilizar como asesoramiento médico, diagnóstico ni tratamiento. Consulte a su proveedor de cuidado de la salud si tiene preguntas o inquietudes. Consulte a su médico antes de iniciar una nueva dieta o rutina de ejercicios. Humana no tiene afiliación con estas organizaciones ni las avala.