



Nutrition Spotlight: Aging and Vitamin D

What is Vitamin D?

- A fat-soluble vitamin, meaning it needs to be eaten with fat in order to be properly absorbed in the body
- Works with the mineral Calcium to help build and maintain strong bones and teeth
- Plays a role in having a healthy immune system and may protect against diseases such as high blood pressure, osteoporosis, and cancer
- Vitamin D₃ is the active form of Vitamin D, which the body can use for biological processes
- For adults over the age of 50, the recommended amount of Vitamin D₃ per day is 20 micrograms (mcg) or 800 International Units (IU)

Where is Vitamin D found?

- Fatty fish such as salmon and tuna are good sources of Vitamin D
- Low-fat or non-dairy milk and orange juice with Vitamin D as an added ingredient
- Spending time in the sunlight is the best way for our bodies to produce Vitamin D₃



Why is Vitamin D Important as we age?

- Research studies have shown that Vitamin D deficiency is a common problem in the senior population
- As we age, our bodies cannot absorb Vitamin D from the sun as efficiently
- Taking certain medications can negatively affect

Vitamin D levels in the body

- Talk to your doctor if you are concerned about your Vitamin D levels. Also, try spending 10-15 minutes outside, with your palms facing the sun, twice a week. Your palms are the best place on the body to absorb Vitamin D from the sun!

Speedy Salmon Patties

Yield: 6 patties



Ingredients:

- 1 can (14 oz) salmon, drained
- 1/3 cup finely chopped onion
- 5 saltine crackers, crushed
- 1 large egg, beaten
- 1/2 teaspoon Worcestershire sauce
- 1/4 teaspoon salt
- 1/8 teaspoon pepper
- 2 teaspoons butter

Directions:

1. In a large bowl, combine the first 6 ingredients and mix well. Shape into 6 patties.
2. In a large skillet over medium heat, fry patties in butter for 3-4 minutes on each side or until golden brown.
3. Enjoy!

To review the recipe visit <https://www.tasteofhome.com/recipes/speedy-salmon-patties/>.



**REGIONAL
FOOD BANK**
OF OKLAHOMA.

Noticias de Nutrición

¡Recetas saludables e información nutricional para la comida en su caja!

Notas sobre nutrición: Envejecimiento y La Vitamina D

¿Qué es la vitamina D?

- Es una vitamina soluble en grasa, lo que significa que debe consumirse con grasa para que el cuerpo absorba adecuadamente la vitamina
- La vitamina D trabaja con el calcio mineral para ayudar a construir y mantener huesos y dientes fuertes
- Juega un rol en tener un sistema inmunológico saludable y puede proteger contra enfermedades como la presión arterial alta, osteoporosis y cancer
- La vitamina D₃ es la forma activa de la vitamina D que el cuerpo puede usar para procesos biológicos
- Para adultos mayores de 50 años, la cantidad recomendada de vitamina D₃ por día es 20 microgramos (mcg) u 800 unidades internacionales (UI)

¿Dónde se encuentra la vitamina D?

- Los pescados grasos como el salmón y el atún son buenas fuentes de vitamina D
- Busque leche y jugo de naranja que contenga vitamina D como ingrediente adicional.
- Pasando tiempo en la luz del sol es la mejor manera para que nuestros cuerpos produzcan la vitamina D₃

¿Por qué es importante la vitamina D a medida que envejecemos?

- Estudios han demostrado que la deficiencia de vitamina D es un problema común en la población de adultos de alta edad
- A medida que las personas envejecen, la producción de vitamina D a partir de la luz solar disminuye
- Tomar ciertos medicamentos también puede afectar negativamente los niveles de vitamina D en el cuerpo
- Hable con su médico si le preocupa su nivel de vitamina D
- Trate de pasar 10-15 minutos de tiempo al sol sin protector solar dos veces por semana

¡Pruébe la receta a continuación para ayudar a aumentar los alimentos con vitamina D!

Tortitas Rápidas de Salmón

4 Tortitas



Ingredientes:

- 1 lata (14 oz) de salmón, escurrido
- 1/3 taza de cebolla finamente picada
- 5 galletas saladas, trituradas
- 1 huevo grande, batido
- 1/2 cucharadita de salsa Worcestershire
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta

Instrucciones:

1. En un tazón grande, combine los primeros 6 ingredientes y mezcle bien. Forma 6 empanadas.
2. En una sartén grande a fuego medio, fríe las empanadas en mantequilla durante 3-4 minutos por cada lado o hasta que estén dorados.
3. ¡Disfrutar!

Si usted necesita más asistencia con comida llame al 405-972-1111.