



**REGIONAL
FOOD BANK**
OF OKLAHOMA.

Nutrition News

Healthy recipes and nutrition information from the food for health program

Nutrition Spotlight: Healthy Eating for Older Adults

Healthy eating promotes wellness no matter the age:

Eating a variety of foods can help supply the nutrients a person needs as they age. Many adults face chronic illness, osteoporosis, and decrease fat loss through aging. A healthy eating plan emphasizes fruits, vegetables, whole grains and low-fat or fat-free dairy. This includes: lean meat, poultry, fish, beans, eggs and nuts, while maintaining low amounts of saturated fat, trans-fat, salt (sodium) and added sugar. Certain foods choices can help prevent some complications while aging.

USDA Dietary Guidelines based on a 2,000 calories diet:

Eat fresh, frozen, or canned fruits and vegetables. Include dark green vegetables in the diet, such as leafy greens or broccoli, and orange vegetables like carrots and sweet potatoes. Vary your protein choices with more fish, lean beef and chicken, and beans. Eat at least three ounces of whole-grain cereals, breads, crackers, rice, or pasta every day. Have three servings of low-fat or fat-free dairy (milk, yogurt or cheese) that are fortified with vitamin D to help keep your bones healthy. Choose fats with mono- or poly-unsaturated fat.

Southwest Salad

Yield: 2 servings

Ingredients:

- 5 cups of romaine lettuce, chopped
 - ½ cup cherry tomatoes, halved
 - ½ cup canned corn, drained
- ½ cup canned black beans, rinsed and drained
- ¼ cup reduced fat shredded cheese
 - ½ bunch fresh cilantro, minced

Directions: Mix ingredients into a large bowl. Top with 2-3 TBSP of vinaigrette dressing made with olive or canola oil. For added protein, grilled chicken or fish can be added.

Healthier No-Bake Cookies

Yield: 12 cookies

Ingredients:

- ½ cup peanut butter
 - ¼ cup canola oil
- ½ cup chocolate chips
 - ¼ cup honey
 - 1 ¼ cup oats
- 2 tsp vanilla extract

Directions: In a medium saucepan, combine peanut butter and olive oil over medium heat until smooth. Take off heat and add vanilla, honey, and chocolate chips. Mix well. Add oats and stir. Spoon onto parchment or wax paper. Refrigerate until set.



**REGIONAL
FOOD BANK**
OF OKLAHOMA.

Noticias de Nutrición

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

Notas sobre nutrición: Alimentación saludable para idosos

La alimentación saludable promueve el bienestar sin importar la edad:

Comer una variedad de alimentos puede ayudar a suministrar los nutrientes que una persona necesita a medida que envejece. Muchos adultos enfrentan enfermedades crónicas, osteoporosis y disminuyen la pérdida de grasa a través del envejecimiento. Un plan de alimentación saludable hace hincapié en frutas, verduras, cereales integrales y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa. Esto incluye: carnes magras, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces, mientras se mantienen bajas cantidades de grasas saturadas, grasas trans, sal (sodio) y azúcar agregada. Ciertas opciones de alimentos pueden ayudar a prevenir algunas complicaciones durante el envejecimiento.

Pautas dietéticas del USDA basadas en una dieta de 2,000 calorías:

Consuma frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas. Incluya verduras de color verde oscuro en la dieta, como verduras de hoja verde o brócoli, y verduras de color naranja como zanahorias y batatas. Varíe sus opciones de proteínas con más pescado, carne de res y pollo magras y frijoles. Coma al menos tres onzas de cereales integrales, panes, galletas saladas, arroz o pasta todos los días. Consuma tres porciones de productos lácteos bajos en grasa o sin grasa (leche, yogur o queso) que estén fortificados con vitamina D para ayudar a mantener sus huesos sanos. Elija grasas con grasas monoinsaturadas o poliinsaturadas.

Ensalada del Sudoeste

2 porciones

Ingredientes:

- 5 tazas de lechuga romana, picada
- ½ taza de tomates cherry, reducidos a la mitad
 - ½ taza de maíz enlatado, escurrido
- ½ taza de frijoles negros enlatados, enjuagados y escurridos
- ¼ taza de queso rallado y reducido en grasa
 - ½ manojito de cilantro fresco, picado

Direcciones: Mezcle los ingredientes en un tazón grande. Cubra con 2-3 TBSP de aderezo de vinagreta agregada, el pollo o el pescado asado pueden ser agregados.

Galletas Saludables

12–15 galletas

Ingredientes:

- ½ taza de mantequilla de cacahuete
 - ¼ de taza de aceite de canola
- ½ taza de trocitos de chocolate
 - ¼ taza de miel
 - 1 taza de avena
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla

Direcciones: En una cacerola mediana, mezcle la mantequilla de cacahuete y el aceite a fuego medio hasta que estén lisas. Quite el calor y agregue la vainilla, la miel, y las virutas del chocolate. Mezclar bien. Agregue la avena y revuelva. Colóquese en papel pergamino o encerado. Refrigere hasta que se ponga.