



La comida saludable es importante para una buena salud



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

Es por eso que compartimos recursos y consejos útiles que pueden ayudarle a mantener distancias seguras y saludables.

Sacrificios para poder poner comida en la mesa

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

- Comer alimentos de bajo costo que dan saciedad, pero que carecen de nutrientes necesarios
- Repetir las mismas comidas sin ninguna variedad de alimentos
- Saltarse comidas para pagar medicamentos recetados o cuidado médico
- Diluir alimentos y bebidas para que duren más



1 de cada 9 estadounidenses no tiene acceso a suficientes alimentos para tener una vida sana y activa.¹



De hecho, **5.3 millones** de personas de la tercera edad en los EE. UU. padecieron inseguridad alimentaria en 2018.² Y, debido a la crisis de salud de la pandemia del COVID-19, hasta **9.9 millones** más de estadounidenses están en riesgo de inseguridad alimentaria.³

Inseguridad alimentaria y salud

La inseguridad alimentaria tiene efectos directos e indirectos en el bienestar físico y mental de personas de todas las edades, incluidas las personas de la tercera edad. Comer alimentos saludables puede ayudar a disminuir el riesgo de enfermedades crónicas, como enfermedad del corazón y diabetes. También ayuda a mantener el cerebro saludable para que pueda seguir haciendo las cosas que le gustan.⁴



SU SALUD Y BIENESTAR

Tener acceso regular a alimentos saludables puede ayudar a disminuir el riesgo de tener algunos problemas de salud comunes y costosos:⁴

- Asma
- Insuficiencia cardíaca congestiva
- Depresión
- Limitaciones en actividades de la vida cotidiana
- Menor función cognitiva
- Enfermedad arterial periférica

Humana®



La comida saludable es importante para una buena salud



Consejos para obtener los alimentos saludables que necesita



Utilice a su equipo de cuidado de la salud para obtener ayuda

Hable con su médico, enfermero o dietista registrado sobre cómo tomar mejores decisiones de alimentación y nutrición. Ellos pueden ayudarle a:

- **Identificar** opciones de alimentos saludables que respalden sus necesidades de cuidado.
- **Recorrer** la tienda de comestibles para encontrar artículos nutritivos y económicos.
- **Conectarse** con su banco de alimentos local y otros programas de alimentación para obtener ayuda.



Consejos para una compra segura de comestibles

- **Compre durante el horario de “solo para adultos mayores”**, si está disponible en su tienda de comestibles local, lo cual suele ser temprano por la mañana. Estos horarios son para personas mayores de 65 años y personas con discapacidades.
- Utilice una **maskarilla facial** protectora, si tiene una disponible.
- Asegúrese de que su **carrito haya sido desinfectado** antes de usarlo.
- Mantenga las **manos alejadas de toda su cara: ojos, nariz, boca y orejas**.
- **Mantenga distancias seguras** con respecto a otros compradores y trabajadores mientras compra en la tienda.
- **Siga las instrucciones** para mantener distancias seguras con respecto a otros compradores y trabajadores.



Consejos para comprar comestibles sin salirse del presupuesto

- Obtenga **cortes de carne menos costosos** que pueden estar en existencia y que son fantásticos para usar en guisados, sopas, estofados, burritos, etc., para hacer más comida, de manera que le queden varias raciones para otros días.
- En lugar de carne, puede probar con frijoles, legumbres, huevos y pescado congelado y enlatado, **fuentes de proteínas 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 enlatados**. Enjuáguelos y escúrralos adecuadamente antes de cocinarlos.
- La leche en polvo o la leche en lata evaporada (leche condensada no endulzada) son **alternativas de menor costo a la leche a base de lácteos**. Simplemente, añada la cantidad de agua recomendada en el envase o 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 con bajo contenido de grasa/sin grasa u opciones sin lácteos**.
- Si tiene una olla de cocción lenta o a presión, úsela para **preparar sopas, estofados y otros platos combinados**, de los que pueda obtener raciones para más de un día.
- **Mantenga los alimentos a temperaturas adecuadas** antes y durante la cocción y cuando se guarden después de una comida.
- Deseche los alimentos y bebidas si están vencidos.





La comida saludable es importante para una buena salud



Recursos para asistencia alimentaria

Hay **numerosas opciones de recursos y apoyo** que pueden estar a su disposición.

Apoyo de su plan de salud

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



RECURSOS PARA COMER SIN SALIRSE DEL PRESUPUESTO

- **Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética): Eat Right (Comer saludablemente)**

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

www.eatright.org/food

- **FoodSafety.gov: 4 Steps to Food Safety (Cuatro pasos para la seguridad alimentaria)**

Proporciona pasos y orientación sobre los cuatro pasos simples para ayudar a mantener a su familia a salvo de intoxicaciones alimentarias en el hogar.

www.foodsafety.gov/keep-food-safe/4-steps-to-food-safety

- **ChooseMyPlate de USDA: Alimentación saludable sin salirse del presupuesto**

Ofrece consejos, herramientas e información para planificar comidas y compra de comestibles, comprar en los pasillos de las tiendas, preparar comidas saludables y más.

<https://www.choosemyplate.gov/eathealthy/WhatIsMyPlate>



PROGRAMAS CON ASISTENCIA FEDERAL

- **Commodity Supplemental Food Program (Programa de alimentos complementarios a los productos básicos)**

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

www.fns.usda.gov/csfp/commodity-supplemental-food-program

- **Seniors Farmers Market Nutrition Program (Programa de nutrición del mercado 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 de agricultura comunitaria.

www.fns.usda.gov/sfmnp/senior-farmers-market-nutrition-program

- **Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) (Programa de asistencia nutricional suplementaria)**

Proporciona dinero para comprar alimentos en tiendas de comestibles, mercados de agricultores y otras tiendas minoristas (anteriormente conocidas como SNAP de alimentos). El beneficio promedio es de aproximadamente \$127 por mes, por persona.

www.fns.usda.gov/snap



La comida saludable es importante para una buena salud



ALMACENES DE DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS, COMIDAS ENTREGADAS EN EL HOGAR Y PROGRAMAS DE ALIMENTOS ADICIONALES

- **Banco de alimentos para afiliados de Feeding America**

Proporciona 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

- **Meals on Wheels®**

Ofrece comidas gratuitas o de bajo costo entregadas en el hogar para personas de la tercera edad. Se centra en el cuidado de personas cuya movilidad reducida les dificulta comprar alimentos, preparar comidas o relacionarse con los demás.

www.mealsonwheelsamerica.org

- **Centro de Línea de ayuda 211**

Proporciona información comunitaria y referidos a servicios sociales para necesidades cotidianas y en tiempos de crisis, incluido apoyo alimentario. Las llamadas son gratuitas y confidenciales.

Marque el 211 desde cualquier teléfono, las 24 horas del día, los siete días de la semana.

www.helplinecenter.org

¹Household Food Security in the United States in 2018. USDA, September 2019. Economic Research Report Number 270 www.ers.usda.gov/

²Feeding America, 2020, <https://www.feedingamerica.org/research/senior-hunger-research/senior>

³The Impact of the Coronavirus on Food Insecurity. Feeding America, April 2020.

⁴Cognitive Health and Older Adults, National Institute on Aging. <https://www.nia.nih.gov/health/cognitive-health-and-older-adults>

Humana no está afiliada ni respalda a estas organizaciones.

Esta información se proporciona solo con fines educativos. No debe utilizarse 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 dieta o programa de ejercicio nuevos.

Humana®

¡Importante!

En Humana, es importante que usted reciba un trato justo.

Humana Inc. y sus subsidiarias no discriminan ni excluyen a las personas por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, estado civil o religión. La discriminación es contra la ley. Humana y sus subsidiarias cumplen con las leyes de derechos civiles federales aplicables. Si usted cree que Humana o sus subsidiarias le han discriminado, hay formas de obtener ayuda.

- Puede presentar una queja, también conocida como queja formal a:
Discrimination Grievances, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618
Si necesita ayuda para presentar una queja formal, llame al **1-877-320-1235** o bien, si utiliza un **TTY**, llame al **711**.
- También puede presentar una queja de derechos civiles ante el **Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.**, Oficina de Derechos Civiles, por medios electrónicos a través del portal de quejas disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> o en **U.S. Department of Health and Human Services**, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, **1-800-368-1019**, **800-537-7697 (TDD)**. Los formularios de quejas están disponibles en <https://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.
- **Residentes de California:** También puede llamar a la línea directa gratuita del California Department of Insurance (Departamento de Seguros de California): **1-800-927-HELP (4357)**, para presentar una queja formal.

Tiene a su disposición recursos y servicios auxiliares gratuitos. 1-877-320-1235 (TTY: 711)

Humana provee recursos y servicios auxiliares gratuitos como, por ejemplo, intérpretes acreditados de lenguaje de señas, 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.

Language assistance services, free of charge, are available to you. 1-877-320-1235 (TTY: 711)

Español (Spanish): Llame al número arriba indicado para recibir servicios gratuitos de asistencia lingüística.

繁體中文 (Chinese): 撥打上面的電話號碼即可獲得免費語言援助服務。

Tiếng Việt (Vietnamese): Xin gọi số điện thoại trên đây để nhận được các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí.

한국어 (Korean): 무료 언어 지원 서비스를 받으려면 위의 번호로 전화하십시오.

Tagalog (Tagalog – Filipino): Tawagan ang numero sa itaas upang makatanggap ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad.

Русский (Russian): Позвоните по номеру, указанному выше, чтобы получить бесплатные услуги перевода.

Kreyòl Ayisyen (French Creole): Rele nimewo ki pi wo la a, pou resevwa sèvis èd pou lang ki gratis.

Français (French): Appelez le numéro ci-dessus pour recevoir gratuitement des services d'aide linguistique.

Polski (Polish): Aby skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej, proszę zadzwonić pod wyżej podany numer.

Português (Portuguese): Ligue para o número acima indicado para receber serviços linguísticos, grátis.

Italiano (Italian): Chiamare il numero sopra per ricevere servizi di assistenza linguistica gratuiti.

Deutsch (German): Wählen Sie die oben angegebene Nummer, um kostenlose sprachliche Hilfsdienstleistungen zu erhalten.

日本語 (Japanese): 無料の言語支援サービスをご要望の場合は、上記の番号までお電話ください。

فارسی (Farsi)

برای دریافت تسهیلات زبانی بصورت رایگان با شماره فوق تماس بگیرید.

Diné Bizaad (Navajo): Wóda'í béésh bee hani'í bee wolta'ígíí bich'í' hódíílnih éí bee t'áá jiik'eh saad bee áká'ánída'áwo'déé nika'adoowol.

العربية (Arabic)

الرجاء الاتصال بالرقم المبين أعلاه للحصول على خدمات مجانية للمساعدة بلغتك

GCHJV5RSP 0220