

WASHINGTON FOOD COALITION

Conjunto de herramientas de nutrición para personas mayores



Publicado en 2025



Índice

Esta guía es el resultado de un trabajo colectivo en el que muchas personas aportaron su experiencia durante el proceso de investigación, desarrollo y revisión. Un agradecimiento especial a Kristen Rezabek, Elena O’Callahan y Omar Flores por sus aportes.

03

Guías alimentarias

04

Nutrientes clave

06

Sugerencias de alimentos

09

Factores nutricionales de riesgo

10

Presión arterial y necesidades nutricionales

11

Diabetes y necesidades nutricionales

12

Prediabetes y necesidades nutricionales

13

Alimentos masticables blandos

14

Actividad física y movilidad

15

Afecciones que impactan en las necesidades calóricas de las personas mayores

16

Servicios y recursos alimentarios culturalmente específicos

18

Servicios y apoyo nutricional en el estado de Washington

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este proyecto se basa en el trabajo respaldado por la Subvención Estatal para Asistencia Técnica y Capacitación mediante el Washington State Department of Agriculture (WSDA); asistencia alimentaria.

El Supplemental Nutrition Assistance Program (Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria, SNAP) del United States Department of Agriculture (USDA) financió este material.

Guías alimentarias para adultos mayores

Las personas mayores tienen necesidades nutricionales únicas debido a diversos factores. Satisfacer estas necesidades es importante para promover un envejecimiento saludable y mantener la salud general.

Las Guías Alimentarias para Estadounidenses (Dietary Guidelines for Americans, DGA), que se actualizan aproximadamente cada cinco años, ofrecen recomendaciones sobre nutrición y actividad física para adultos mayores y son una excelente herramienta de referencia para obtener información dietética general. Estas guías destacan la importancia de un patrón de alimentación saludable, que incluya comidas equilibradas, alimentos ricos en nutrientes e hidratación adecuada para ayudar a controlar enfermedades crónicas comunes como la hipertensión, la diabetes y las enfermedades cardíacas.



Asesoramiento nutricional

- Coma proteínas adecuadas (frijoles, nueces, guisantes, lentejas, mariscos, carnes magras, productos lácteos bajos en grasa y alternativas de soja fortificadas) para mantener la masa muscular y prevenir su pérdida.
- Beba mucha agua, incluso cuando no tenga sed (nuestra sensación de sed se debilita a medida que envejecemos).
- Elija alimentos bajos en sal, azúcares añadidos y grasas saturadas.
- Coma una variedad de alimentos de cada grupo alimenticio para maximizar la nutrición.
- Preste atención a qué alimentos contienen nutrientes, vitaminas y minerales que son importantes para los adultos mayores (vitamina D, calcio, vitamina B12, potasio y fibra).
- Mantenga un estilo de vida activo.

Enlaces para obtener más información

- *MyPlate para adultos mayores*
- *Construya una rutina de alimentación saludable*
- *DGA para adultos mayores (135)*



Nutrientes clave para las personas mayores

Hay ciertos nutrientes importantes para tener en cuenta a la hora de proporcionar alimentos a las personas mayores. Las vitaminas y los minerales enumerados a continuación no son una lista completa, sino que se tratan de nutrientes que las personas mayores pueden tener más dificultades para consumir en cantidad suficiente, por diversas razones. Si bien los adultos mayores pueden tener necesidades calóricas más bajas, también pueden requerir más nutrientes específicos como los que se enumeran a continuación. Al igual que con el resto de la información nutricional proporcionada en esta guía, es importante tener en cuenta las circunstancias individuales y evitar generalizar según las necesidades de su población.

Vitamina B12

A las personas mayores les resulta especialmente difícil absorber la vitamina B12. A medida que envejecemos, el ácido estomacal disminuye, por lo que nuestros cuerpos no absorben tan bien esta vitamina de los alimentos y puede ser necesario tomar suplementos. Algunos medicamentos pueden interferir con la absorción de la vitamina B12.

Como siempre, es importante hablar con un médico para determinar si es necesario tomar suplementos. La vitamina B12 ayuda al cuerpo a realizar una serie de tareas, como el funcionamiento de las células nerviosas. Todas las células de nuestro cuerpo necesitan vitamina B12 en cantidades adecuadas para funcionar bien.

La vitamina B12 se encuentra en alimentos de origen animal, por lo que los veganos/vegetarianos deben prestar especial atención para consumir la cantidad suficiente.

Alimentos con vitamina B12:

- Huevos.
- Pescado y carne.
- Productos lácteos.
- Almejas, ostras e hígado.
- Levadura nutricional (fortificada).
- Alimentos fortificados como los cereales para el desayuno.

Vitamina D

Este nutriente ayuda a mantener los huesos fuertes y el buen funcionamiento del cerebro. Si bien nuestros cuerpos pueden producir vitamina D de forma natural a partir del sol, en las zonas más al norte del mundo, incluido el estado de Washington, a menudo es difícil obtener suficiente sol para producir la cantidad de vitamina D que necesitamos, especialmente para las personas de piel más oscura y los adultos mayores. La mayoría de los alimentos no contiene mucha vitamina D de forma natural, a menos que estén fortificados con ella, por lo que puede ser difícil obtenerla exclusivamente de los alimentos. Muchas personas toman suplementos para asegurarse de obtener suficiente vitamina D. Es importante preguntar a un médico si esto es necesario.

Alimentos con vitamina D:

- Cereales para el desayuno fortificados.
- Leche fortificada y leche sin lactosa.
- Pescados grasos como el salmón, la caballa, las sardinas, el atún y la trucha.

Calcio

El calcio ayuda a fortalecer los huesos y los dientes, y se absorbe más fácil con la vitamina D. El calcio se encuentra en los productos lácteos, así como en las verduras de hoja verde, por lo que incluso las personas que no consumen lácteos pueden incorporar calcio en sus dietas a través de otros alimentos. Si

bien es importante que los niños consuman alimentos que contengan calcio, también es importante que los adultos mayores lo hagan.

Alimentos con calcio:

- Productos lácteos.
- Pescado enlatado con espinas.
- Alternativas a la leche fortificada (leche de soja y tofu elaborado con sulfato de calcio).
- Verduras de hoja verde (espinacas, hojas de mostaza, col rizada, berza).

Potasio

Muchos adultos mayores no consumen suficiente potasio. El potasio ayuda a equilibrar el sodio en nuestro cuerpo, a que los nervios y los músculos funcionen correctamente y a que los riñones funcionen bien.

Sin embargo, el potasio en cantidades altas puede ser peligroso para algunas personas, incluidas aquellas con enfermedad renal crónica y las que toman medicamentos que interactúan con el potasio. Es importante hablar con un proveedor de atención médica sobre las necesidades de potasio.

Alimentos con potasio:

- Leche, yogur.
- Frijoles, nueces y lentejas.
- Carne, aves y pescado.
- Naranjas, bananas, pasas, papas, tomates, batatas, boniato, melones, calabazas y verduras de hojas verdes oscuras.

- ***Datos sobre los suplementos dietéticos***
- ***Fuentes selectas de nutrientes***

Sugerencias de alimentos para personas mayores

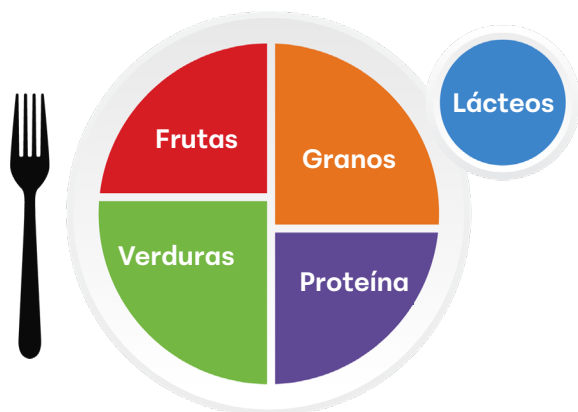
En general, no existen alimentos correctos o incorrectos, buenos o malos. Es importante tener en cuenta que las culturas y los grupos étnicos diferentes tienen preferencias alimentarias distintas. Conocer la comunidad a la que sirve y aprender acerca de sus necesidades alimentarias es fundamental para asegurarse de ofrecerle alimentos que disfrutará. Sin embargo, hay ciertos alimentos que se recomiendan para la población de adultos mayores porque este grupo suele experimentar más problemas de salud. También suelen presentar riesgos nutricionales que afectan su capacidad para comer una variedad de alimentos ricos en nutrientes. Esto significa que es importante ofrecer alimentos que puedan ayudar a mantener la salud y el bienestar.

Planificación de comidas

El método de planificación de comidas de MyPlate puede ofrecer una orientación útil sobre el tamaño de las porciones y los grupos de alimentos para las personas mayores. Existen varias pirámides alimentarias adaptadas a las dietas tradicionales de cada cultura. Estas herramientas pueden ayudar a determinar cuánta cantidad de cada grupo de alimentos se debe incluir en una comida o durante el día.

Equilibrio y variedad

Es importante que todas las personas, incluidas las personas mayores, coman una variedad de alimentos diferentes. Frutas, verduras, cereales integrales, proteínas animales como mariscos y pollo, así como proteínas vegetales como frijoles, lentejas, tofu y mantequilla de maní pueden ser parte de una dieta equilibrada. Se pueden incluir alimentos lácteos bajos en grasa o sin grasa para algunas poblaciones, así como alimentos sin lactosa y alimentos fortificados con calcio. A continuación, se presentan ejemplos de alimentos que pueden ser beneficiosos para la población de adultos mayores a la que usted atiende.



Enlaces para obtener más información

- *Explore las dietas tradicionales de las culturas*
- *Coma sano con MyPlate*
- *Consejos para planificar las comidas*

TIPO DE ALIMENTO	EJEMPLOS
Rico en proteínas	• Carnes magras de animales, mariscos y huevos • Proteínas vegetales: frijoles, lentejas, nueces y semillas • Lácteos: leche, queso cottage y yogur rico en proteínas
Sin sodio o bajo en sodio	• Verduras naturales o enlatadas/congeladas/envasadas sin sal añadida • Alimentos etiquetados como “reducidos en sodio” o “bajos en sodio” SUGERENCIA: Enjuagar las verduras y los frijoles enlatados puede ayudar a reducir el contenido de sal.
Rico en fibra	• Granos integrales: avena, arroz integral, tortillas de maíz, trigo bulgur, quinoa (<i>además de alimentos con “trigo integral” o “grano integral” en la parte superior de la lista de ingredientes</i>) • Frijoles, lentejas, nueces, semillas, frutas y verduras CONSEJO: los alimentos ricos en fibra favorecen la digestión y previenen el estreñimiento. Beba mucha agua junto con los alimentos ricos en fibra.
Rico en calcio y vitamina D	• Salmón y sardinas enlatados • Cereales fortificados, productos lácteos y alternativas a los lácteos fortificadas como la leche de soja • Verduras de hojas verdes oscuras: berza, hojas de mostaza, espinacas o bok choy
Sin azúcar o con bajo contenido de azúcar añadido	• Frutas enteras • Fruta enlatada/congelada/envasada sin endulzantes añadidos, envasada en agua o jugo 100 % de fruta • Bebidas sin endulzar (agua o jugo 100 % de fruta)

Comiendo juntos

Enlace para obtener más información
MyPlate para adultos mayores



Las personas mayores a las que usted atiende pueden estar experimentando aislamiento social, soledad o tristeza. Es posible que no quieran hablar de estos sentimientos debido al estigma, la falta de concienciación o la privacidad personal. El aislamiento social puede empeorar las afecciones de salud existentes y generar otros factores de riesgo (como la depresión) que pueden contribuir a la malnutrición. Comer con otras personas puede ayudar a disminuir estos

sentimientos y, al mismo tiempo, mejorar la salud general. Compartir comidas con otras personas puede aumentar la conexión social, la felicidad y el disfrute de la comida, y es una forma de ayudar a las personas mayores a vivir mejor. Para informarse sobre las oportunidades de comedores colectivos cerca de su domicilio, consulte la sección *Comedores colectivos para personas mayores* en esta guía.

Factores nutricionales de riesgo en adultos mayores

Las personas mayores presentan una serie de factores nutricionales de riesgo. Es importante tener esto en cuenta a la hora de suministrar alimentos a esta población. Los factores de riesgo pueden provocar la malnutrición, el empeoramiento de afecciones médicas, el aumento del riesgo de caídas o el desarrollo de nuevos problemas médicos y otros problemas de salud que pueden reducir la esperanza de vida.

La evaluación de estos y otros riesgos nutricionales debe ser realizada por un nutricionista dietista registrado u otro profesional médico capacitado. Sin embargo, es importante conocer los factores de riesgo numerosos que existen.

Enlaces para obtener más información

- *Opciones alimentarias para envejecer con buena salud*

Factores de riesgo

- Cáncer
- Diabetes
- Disminución del apetito
- Sarcopenia (pérdida muscular)
- Problemas de salud bucal
- Enfermedades cardíacas
- Aislamiento social
- Inseguridad alimentaria
- Deterioro cognitivo
- Problemas de salud mental
- Interacciones entre alimentos y medicamentos
- Disminución de la actividad física
- Osteoporosis/osteopenia

Presión arterial y necesidades nutricionales en personas mayores

Descripción general

La presión arterial alta (hipertensión) es una afección muy común entre las personas mayores. Puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, y a menudo no se diagnostica. Una dieta adecuada puede ayudar a controlar eficazmente la presión arterial.



Recomendaciones clave

- Ofrezca alimentos bajos en sodio (frutas, verduras y cereales integrales).
- Proporcione alimentos ricos en potasio (bananas, naranjas, espinacas o papas) para equilibrar los niveles de sodio.

Alimentos que se deben reducir

- Bebidas azucaradas y postres.
- Grasas saturadas altas, como la carne y los productos lácteos enteros.
- Sopas enlatadas o instantáneas con alto contenido de sodio, comidas enlatadas o congeladas, fiambres y refrigerios salados.

Herramientas para despensas de alimentos

- Ofrezca alimentos bajos en sodio, como verduras enlatadas con etiquetas de “sin sal agregada” o “bajo en sodio”. De lo contrario, recomiende a los clientes a enjuagarlos para reducir la ingesta de sal.
- Ofrezca productos frescos y cereales integrales que reflejen la diversidad cultural de quienes atiende.
- Eduque a las personas mayores sobre el uso de las etiquetas de información nutricional para controlar la ingesta de sodio.

Enlaces para obtener más información

- *Hipertensión*
- *Información sobre la dieta DASH*
- *Alimentos para la presión arterial alta*
- *Prevención de la hipertensión*

Diabetes y necesidades nutricionales en personas mayores

Descripción general

La diabetes es una enfermedad crónica que interfiere con la forma en la que el cuerpo procesa los carbohidratos. Las necesidades nutricionales de las personas mayores que tienen diabetes varían de persona a persona, y muchas de ellas pueden seguir comiendo la mayoría de los alimentos que les gustan, al tiempo que controlan su diabetes bastante bien.

Sin embargo, es importante que el nivel de azúcar en sangre se encuentre dentro de un rango saludable, que es diferente para cada persona y debe ser controlado por un proveedor médico. Controlar la diabetes implica consumir comidas equilibradas para estabilizar los niveles de azúcar en sangre y prevenir complicaciones.



Recomendaciones clave

- Alimentos ricos en fibra (cereales integrales, verduras, frutas y legumbres).
- Proteínas magras (pollo, pescado, frijoles) para desarrollar músculos sin disparar el azúcar en sangre.

Alimentos que se deben reducir

- Alimentos altos en sodio.
- Refrigerios azucarados y carbohidratos refinados o simples.

Herramientas para despensas de alimentos

- Ofrezca opciones de alimentos aptos para diabéticos (granos integrales, proteínas magras, verduras y refrigerios bajos en azúcar).
- Comparta guías de control de porciones y folletos de planificación de comidas para adultos mayores.

Enlaces para obtener más información

- *Planificación de comidas*
- *Centro de alimentos para la diabetes*
- *Alimentos y glucosa en sangre*
- *Índice de diabetes de los CDC*

Prediabetes y necesidades nutricionales en personas mayores

Descripción general

La prediabetes a menudo pasa desapercibida. Es fundamental realizar pruebas de detección tempranas y con frecuencia porque, si la prediabetes se detecta, se puede revertir. Una dieta saludable y actividad física regular pueden prevenir o retrasar la aparición de diabetes en personas mayores con prediabetes. Los Centers for Disease Control and Prevention (CDC) tienen un National Diabetes Prevention Program (Programa Nacional de Prevención de la Diabetes) basado en evidencia que ha demostrado que ayuda a retrasar el desarrollo de la diabetes a través de modificaciones en el estilo de vida.



Recomendaciones clave

- Alimentos ricos en fibra como cereales integrales, verduras y legumbres.
- Proteínas magras.
- Grasas saludables.

Alimentos que se deben reducir

- Alimentos altos en grasas saturadas.
- Azúcares añadidos, carbohidratos refinados y bebidas azucaradas.

Herramientas para despensas de alimentos

- Ofrezca alimentos como cereales integrales, verduras, frutas y proteínas magras.
- Eduque a las personas mayores sobre las recomendaciones del tamaño de las porciones.

Enlaces para obtener más información

- *Guía de la U. S. Food and Drug Administration (FDA) para la prediabetes*
- *Aprenda sobre la prevención de la diabetes*

Alimentos masticables blandos para personas mayores con problemas de salud bucal

Descripción general

Las personas mayores a menudo tienen dificultades para masticar alimentos debido a problemas con los dientes o la dentadura postiza. Además, algunas personas mayores tienen dificultad para tragar (esto se llama disfagia).

Estos desafíos pueden afectar su capacidad para nutrirse adecuadamente a través de los alimentos que ingieren. Puede ser útil ofrecer opciones de alimentos que sean fáciles de masticar y tragar.

También es importante alentar a las personas mayores a que hablen con su proveedor médico sobre estos problemas y, si usan dentaduras postizas, consulten a su dentista para asegurarse de que sus dentaduras postizas se ajusten correctamente.



Recomendaciones clave

- Verduras blandas y fáciles de masticar, puré, yogur, huevos.
- Alimentos que se utilicen en batidos.
- Dietas para la disfagia con comidas ricas en nutrientes y de textura modificada.

Herramientas para despensas de alimentos

- Proporcione alimentos blandos o que se puedan cocinar y hacer puré (papas o frijoles, sopas en puré y yogur).
- Ofrezca opciones blandas precocinadas o listas para comer para mayor comodidad.

Enlaces para obtener más información

- *Alimentos blandos para personas mayores*



Actividad física/movilidad

La actividad física es importante a lo largo de nuestra vida, pero, a menudo, es necesario modificarla conforme envejecemos para adaptarla a afecciones médicas, cambios de movilidad y factores ambientales. La disminución de la movilidad entre las personas mayores puede afectar gravemente sus necesidades y requerimientos nutricionales. La disminución de la actividad puede provocar disminución del apetito, dificultades digestivas, aislamiento social, mayor riesgo de caídas y más. La movilidad restringida también puede impedir el acceso a las despensas de alimentos.

Es importante hacer que su despensa sea accesible, para lo cual debe disponer de barandillas de apoyo en todo el espacio, ofrecer ayuda a las personas con movilidad reducida y dar a los mayores el espacio y el tiempo que necesitan para comprar los alimentos o acceder a ellos. Seguir haciendo actividad física contribuye a una mayor independencia a nivel general y a un estilo de vida saludable.



El National Institute on Aging tiene algunas sugerencias instructivas sobre cómo incorporar ejercicios de resistencia, flexibilidad, fuerza y equilibrio en las rutinas diarias de manera segura y práctica.

Estas recomendaciones permiten a los adultos mayores llevar estilos de vida activos que mejoran su movilidad, reducen su riesgo de caídas y les permiten seguir participando en actividades sociales.

Enlaces para obtener más información

- *Ejercicio y actividad física*
- *Guías de actividad física*
- *Ejercicios de fuerza, equilibrio y flexibilidad*



Afecciones que impactan en las necesidades calóricas

Los trastornos neurológicos, como la enfermedad de Parkinson, pueden aumentar las necesidades calóricas porque pueden provocar un aumento en el movimiento muscular. Es muy importante que las personas mayores que tienen estas enfermedades consuman alimentos ricos en nutrientes que proporcionen suficiente energía sin agregar sodio, azúcares o grasas no saludables adicionales. Un menú de muestra para estas enfermedades probablemente incluiría fuentes de proteínas magras, cereales integrales y muchas frutas y verduras para ayudar a mantener la salud general, la función cerebral y los niveles de energía. Los planes de alimentación personalizados desarrollados por nutricionistas dietistas registrados también pueden ser muy útiles porque tendrán en cuenta problemas como la fatiga, las interacciones con los medicamentos y la dificultad para preparar comidas o alimentarse.

Muchas otras afecciones médicas, como accidentes cerebrovasculares, artritis, cáncer, EPOC, insuficiencia cardíaca congestiva y afecciones relacionadas con la tiroides, pueden afectar las necesidades calóricas y de nutrientes en las poblaciones de edad avanzada. Esto puede significar que las personas mayores tengan más dificultades para abrir frascos u otros

recipientes, cortar trozos grandes o duros de fruta o verdura o alimentarse por sí solas utilizando utensilios convencionales.

Es importante ofrecer una variedad de alimentos ricos en nutrientes para satisfacer las diversas necesidades alimentarias de quienes viven con estas afecciones. Sin embargo, una despensa de alimentos promedio no tiene la capacidad de completar una evaluación nutricional y ofrecer una intervención alimentaria personalizada. Esto lo debe realizar un profesional de la salud capacitado. Los nutricionistas dietistas registrados están capacitados para realizar evaluaciones nutricionales, diagnosticar riesgos o déficits de nutrientes y ofrecer terapia nutricional médica individualizada.

Para obtener más información sobre estos y otros recursos para sus clientes mayores, visite *Servicios y apoyo nutricional disponibles para personas mayores en el estado de Washington*. Muchos de estos programas ofrecen evaluaciones médicas y derivaciones a expertos en nutrición.

Enlaces para obtener más información

- ***Dieta para la EPOC***
- ***Dieta para el Parkinson***



Servicios y recursos alimentarios culturalmente específicos

Para abordar eficazmente las necesidades nutricionales de los adultos mayores, los servicios y las prestaciones deben ser culturalmente apropiados, se deben ofrecer en los idiomas principales que hablan los clientes y deben reconocer y respetar sus hábitos alimentarios y preferencias alimentarias tradicionales. Implementar buenas prácticas aumentará la capacidad de su programa para atender a una variedad de orígenes culturales diversos y mejorará su salud y bienestar general.

Una de las prácticas más importantes para las despensas de alimentos es realizar una encuesta a los clientes al menos una vez al año. Las encuestas deben hacerse en el idioma preferido del cliente para obtener información sobre sus necesidades alimentarias culturales. Considere ofrecer algún tipo de compensación a quienes completen las encuestas, como una tarjeta de regalo o un incentivo en efectivo.

Consejos para atender a clientes culturalmente diversos

- Ofrezca productos frescos, que a menudo se prefieren por encima de los enlatados, congelados o envasados.
- Hierbas y especias: la comida casera puede ser la preferida por aquellos a quienes sirve, por lo que es importante incluir hierbas y especias que se utilicen en recetas tradicionales.

Se han desarrollado varios recursos útiles para ayudar a las despensas a implementar prácticas recomendadas, incluido entre otros un **Conjunto de herramientas de pertinencia cultural para despensas de alimentos**, elaborado por Virginia Mason Franciscan Health. Este conjunto de herramientas incluye recomendaciones para adaptar su programa para acoger a diversas culturas.

El Food Bank of the Rockies tiene una **iniciativa de alimentos culturalmente sensibles** que incluye listas consolidadas de preferencias alimentarias de cientos de personas que representan más de una docena de grupos culturales.

El Centro de la Raza en Seattle sirve comidas comunitarias que integran las tradiciones culinarias latinas con talleres educativos sobre alimentación saludable.

El Latino Community Fund de Washington invierte en programas que mejoran la calidad de vida en las comunidades latinas a través de educación en salud y recursos para el envejecimiento.

Mi Centro en Tacoma utiliza la educación, la intervención en crisis y la defensa cultural para atender las necesidades de las familias latinas y nativas indígenas. Las personas mayores que utilizan sus servicios pueden disfrutar de comidas tradicionales que cumplen las guías dietéticas y utilizan ingredientes tradicionales.

La Washington State Commission on Hispanic Affairs proporciona información relevante para apoyar a los cuidadores y a las despensas de alimentos que cumplen con las competencias culturales en nutrición para la población latina de adultos mayores.

Alimentando al Pueblo ofrece alimentos y recursos culturalmente relevantes para apoyar a las comunidades latinas en el sur de King County.

EthnoMed es una base de datos que proporciona educación y recursos médicos y culturales a proveedores/cuidadores, así como a pacientes, para mejorar las comunicaciones interculturales.

El National Asian Pacific Center on Aging es una organización sin fines de lucro dedicada a mejorar el nivel de vida de las personas mayores asiático-americanas y de las islas del Pacífico.

Servicios y apoyo nutricional disponibles para personas mayores del estado de Washington

Meals on Wheels

Descripción general

Meals on Wheels (Comida a domicilio) entrega comidas nutritivas a personas mayores confinadas en sus hogares que no pueden preparar alimentos debido a limitaciones físicas o de salud.

El programa fomenta la independencia y ofrece controles de bienestar periódicos durante las visitas de entrega a domicilio.



Beneficios clave

- Proporciona comidas equilibradas y listas para comer.
- Ofrece la interacción social a través del personal de entrega a domicilio.
- Apoya la independencia de las personas mayores en el hogar.

Criterios de elegibilidad

- Tener 60 años o más.
- Estar confinado en casa o enfrentando desafíos para preparar las comidas.

Cómo conectarse

Encuentre programas locales en **[Meals on Wheels America](#)**

Los residentes de King County pueden comunicarse con Sound Generations

Teléfono: 302-656-3257

Sitio web: [Sound Generations](#)

Senior Nutrition Program



Descripción general

El Senior Nutrition Program (Programa de Nutrición para Personas Mayores) apoya los servicios de alimentación para adultos mayores de 60 años tanto en entornos de alimentación comunitarios, en centros para personas mayores, así como también a través de entrega a domicilio.

El programa está financiado a través de la Aging and Long-Term Support Administration (AL TSA) y recibe subvenciones de la Ley de Estadounidenses de Edad Avanzada (Older Americans Act). Ofrece servicios de nutrición vitales para adultos mayores que tienen como objetivo reducir la inseguridad alimentaria y la malnutrición, promover la interacción social y apoyar el bienestar general mejorando el acceso a otros servicios domiciliarios y comunitarios.

Beneficios clave

- Fomenta la socialización entre las personas mayores.
- Ofrece comidas equilibradas que se ajustan a las guías dietéticas.
- Ofrece actividades de educación y bienestar nutricional.

Criterios de elegibilidad

- Tener 60 años o más.

Enlaces para obtener más información

- *WA Association of Area Agencies on Aging*
- *Servicios de nutrición locales*
- *Conceptos básicos de los servicios de nutrición de la OAA*

Senior Farmers' Market Nutrition Program (SFMNP)

Descripción general:

Senior Farmers' Market Nutrition Program (Programa de Nutrición para el Mercado de Agricultores Mayores, SFMNP) ofrece a las personas mayores de bajos ingresos cupones para comprar frutas, verduras, miel y hierbas frescas en mercados de agricultores y puestos al borde de la carretera autorizados, lo que mejora el acceso a alimentos nutritivos y apoya la agricultura local.

Beneficios clave

- Apoya a los agricultores y los mercados locales.
- Fomenta el consumo de productos frescos que se cultivan en la zona.
- Promueve hábitos alimentarios saludables y reduce la inseguridad alimentaria entre las poblaciones de mayor edad.

Criterios de elegibilidad

- Tener 60 años o más.

Criterios de residencia

- debe ser residente del estado de Washington.

Enlaces para obtener más información

- *Encuentre el programa del estado de Washington*
- *Beneficios y elegibilidad del SFMNP y mercados agrícolas autorizados*



Commodity Supplemental Food Program (CSFP)

Descripción general:

El Commodity Supplemental Food Program (Programa Suplementario de Alimentos Básicos, CSFP) tiene como objetivo mejorar la salud de las personas mayores de bajos ingresos complementando sus dietas con alimentos nutritivos. Los participantes reciben un paquete de alimentos mensual que contiene una variedad de artículos, entre ellos frutas, verduras, productos lácteos y cereales.

Beneficios clave

- Proporciona una fuente constante de alimentos nutritivos.
- Ayuda a prevenir las deficiencias de nutrientes entre las personas mayores.
- Ofrece materiales de educación nutricional para promover hábitos alimentarios saludables.

Criterios de elegibilidad

- Tener 60 años o más.
- Autodeclarar ingresos del 185 % o menos del índice federal de pobreza.
- Debe verificar la identidad y la dirección.

Enlaces para obtener más información

- *Sitio web nacional del CSFP*
- *Encuentre una agencia líder de CSFP cerca de usted*
- *Commodity Supplemental Food Program (CSFP)*
- *WA Department of Agriculture's Food Assistance Program (Programa de Asistencia Alimentaria del WA Department of Agriculture)*

Servicios a domicilio y comunitarios (HCS)

Descripción general

Los servicios a domicilio y comunitarios (Home and Community Services, HCS) ofrecen servicios financiados por Medicaid para ayudar a las personas mayores con las actividades de la vida diaria. Estos servicios pueden incluir la preparación de comidas, asistencia para comer y apoyo con la compra de alimentos, además de garantizar que las personas mayores mantengan una nutrición adecuada mientras viven de forma independiente.

Beneficios clave

- Apoya a las personas mayores a mantener la independencia en el hogar.
- Ofrece ayuda con la planificación de comidas, la cocina y la compra de alimentos.

Criterios de elegibilidad

- Debe ser residente del estado de Washington.
- Debe calificar para Medicaid.

Cómo conectarse

Washington State Department
of Social and Health Services (DSHS)
Teléfono: 1-800-422-3263

Sitio web: Servicios a domicilio y comunitarios



Basic Food (SNAP) en WA

Descripción general

Conocido en Washington como Basic Food (Alimentos Básicos), el Supplemental Nutrition Assistance Program (Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria, SNAP) ayuda a personas y familias de bajos ingresos a comprar los alimentos que necesitan para evitar el hambre y promover una nutrición saludable al proporcionar beneficios mensuales para comprar alimentos en minoristas certificados.



Beneficios clave

- Ayuda a comprar una variedad de alimentos.
- Proporciona alivio financiero para los gastos de alimentación.
- Ofrece recursos de educación nutricional a través de SNAP Ed.

Criterios de elegibilidad

- Ingresos brutos del 200 % del índice federal de pobreza O ingresos netos del 100 % o menos del índice federal de pobreza.
- Los beneficios alimentarios se basan en el tamaño del hogar y el ingreso neto.
- Debe ser residente del estado de Washington.

Enlace para obtener más información

- *Solicitar en línea*

