

COMA BIEN. VIVA BIEN. ENVEJEZCA BIEN.

Guía de comidas saludables a domicilio y en la comunidad para adultos mayores



Los alimentos saludables y la buena nutrición son esenciales para que los adultos mayores mantengan la salud, la independencia y la calidad de vida a medida que envejecen. Lo que comemos favorece la fuerza física y la salud del cerebro. La nutrición adecuada ayuda a reducir el riesgo de enfermedades crónicas, favorece el sistema inmunitario y mantiene la salud cognitiva. El acceso a comidas saludables y equilibradas también puede mejorar los niveles de energía y ayudar a mantenerse activo y participativo en la vida diaria.

La comida no solo nutre el cuerpo, también favorece la conexión. Compartir comidas y programas de nutrición une a las personas, lo que mejora el estado de ánimo y reduce el aislamiento y la soledad.

Sin embargo, para muchos adultos mayores, obtener las comidas nutritivas que necesitan puede ser un desafío. Las Agencias de Área sobre el Envejecimiento (AAA) están comprometidas con hacer que la alimentación saludable sea accesible, disfrutable y asequible en todas las comunidades. Mediante programas de comidas, servicios de nutrición y educación, las AAA ayudan a los adultos mayores a comer bien, vivir bien y envejecer bien. El Eldercare Locator, un centro nacional de contacto, conecta a las personas con las AAA locales para que reciban apoyo con la nutrición y otros servicios.

Servicios de nutrición de las AAA

Las AAA de todo el país ofrecen numerosos servicios para ayudar a los adultos mayores a mantener una salud y un bienestar óptimos, lo que incluye comidas a domicilio y comidas grupales en la comunidad. Algunas AAA brindan servicios de nutrición directamente, mientras que otras usan a proveedores locales de servicios.

- Las **comidas a domicilio** se llevan a los adultos mayores y a las personas con discapacidad que tienen dificultades para salir de casa y llegar a los comedores grupales.
- Las **comidas grupales** se sirven en lugares donde los adultos mayores suelen reunirse, como centros comunitarios o para personas mayores, cafeterías para personas mayores, escuelas o iglesias.

Servicios de nutrición para ancianos nativos americanos

Póngase en contacto con Eldercare Locator para obtener más información sobre los Programas para el Envejecimiento de Nativos Americanos del Título VI y las tribus que atienden a ancianos nativos americanos mediante comidas grupales y a domicilio. Los programas del Título VI se esfuerzan por crear comidas culturalmente relevantes y acordes con las tradiciones culturales de los ancianos tribales.

Póngase en contacto con Eldercare Locator

 **Llamada de voz, videollamada o mensaje de texto:** 1-800-677-1116

 **Correo electrónico:** eldercarelocator@usaging.org

 **Chat:** eldercare.acl.gov

Preguntas frecuentes

- **¿Cómo puedo encontrar un programa de comidas?** **Llame, envíe un correo electrónico, mande un mensaje de texto o chatee en línea con Eldercare Locator.** Un especialista puede proporcionar la información de contacto de su AAA local, que tendrá información sobre los programas y servicios de comidas en su área y podría ayudarlo a inscribirse en un programa de comidas.
- **¿Cuánto cuestan las comidas?** Los costos podrían estar cubiertos por los fondos de la Ley de Estadounidenses de la Tercera Edad; la mayoría de las AAA usan una variedad de financiamientos para ayudar a cubrir los costos de cada comida y las destinan a las personas con mayores necesidades sociales y económicas. Se anima a los beneficiarios de las comidas a contribuir voluntariamente al costo de estas.



Comidas a domicilio

- **¿Quiénes son elegibles?** El personal de su AAA local lo ayudará a determinar si usted es elegible para las comidas a domicilio. La elegibilidad se basa en la edad (60 años o más) y las necesidades no cubiertas, como las limitaciones de movilidad, la función cognitiva o la falta de instalaciones de cocina para preparar comidas. Los cónyuges de cualquier edad, los cuidadores y las personas con discapacidad que viven en el mismo hogar que un adulto mayor elegible también podrían recibir comidas.
- **¿Hay opciones de comidas?** La posibilidad de elegir la comida varía según la AAA. La mayoría ofrece almuerzos y algunas brindan desayunos, cenas o comidas congeladas para el fin de semana. La mayoría de las AAA publican las opciones de menú en sus sitios web.
- **¿Las comidas son frescas y nutritivas?** Las comidas a domicilio son frescas o congeladas, listas para calentar. Los menús son elaborados por nutricionistas certificados, suelen ser bajos en sal, cubren un tercio de las necesidades nutricionales diarias y, a menudo, se pueden adaptar a necesidades de salud específicas.
- **¿Un familiar puede ayudarme a inscribirme?** Sí, un ser querido, cuidador o vecino puede ayudar con el proceso de inscripción.
- **¿Quién entrega la comida?** El personal o los voluntarios verificados suelen llevar las comidas a domicilio a su residencia.
- **¿Qué sucede si hay una lista de espera?** Si su programa de comidas de la AAA tiene una lista de espera, pregunte por otros recursos locales que puedan tener opciones de comidas a domicilio.

Comidas grupales

- **¿Quiénes son elegibles?** Generalmente, cualquier persona de 60 años o más es elegible para una comida grupal. Su AAA local le puede informar cuáles son los comedores grupales en su área.
- **¿Tengo opciones de comidas?** La mayoría de las AAA y los comedores se esfuerzan por ofrecer una variedad de comidas y publican los menús en su calendario o en un centro comunitario / para personas mayores.
- **¿Las comidas son frescas y nutritivas?** Los centros comunitarios / para personas mayores ofrecen comidas frescas, saludables y deliciosas creadas por nutricionistas certificados para cubrir las necesidades de nutrición particulares de los adultos mayores. Las comidas se pueden adaptar al gusto personal, las necesidades de la dieta y las preferencias alimentarias culturales.
- **¿Me pueden proporcionar transporte para ir a la comida grupal?** Muchas AAA ofrecen transporte de ida y vuelta a los comedores grupales.
- **¿Puedo ir acompañado?** Los cónyuges de cualquier edad, los cuidadores, los dependientes con discapacidad o sus amigos pueden acompañarlo a una comida grupal. Si su invitado es menor de 60 años, su comida podría tener un costo. Pregúntele a su centro local sobre la política para invitados.
- **¿Hay otros beneficios por asistir a una comida grupal?** Los centros comunitarios / para personas mayores ofrecen más que solo nutrición, también brindan oportunidades para la conexión social y la participación en otras actividades, como promoción de la salud, prevención de caídas, clases de computación, excursiones, juegos y más.

Otros servicios de nutrición de AAA

Las AAA ofrecen una variedad de servicios relacionados con la nutrición, que incluyen los siguientes:

- Asesoramiento nutricional, educación y evaluación de riesgos.
- Ayuda con el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP).
- Entrega de alimentos.
- Programas de mercados agrícolas.
- Clases de cocina.
- Programas de manejo de enfermedades crónicas y nutrición.
- Información sobre bancos de alimentos locales.
- Capacitación nutricional para cuidadores.

Las AAA, junto con la ACL, celebran el Mes Nacional de la Nutrición de las Personas Mayores cada marzo.