

Es el Mes Nacional de la Nutrición!

Vida Senior Centers pone un fuerte énfasis en la educación nutricional para personas mayores. Este mes compartiremos recetas, instrucciones y consejos con personas mayores para ayudarlos a tener una dieta optima y un cuerpo saludable.



LET'S CELEBRATE NATIONAL NUTRITION MONTH TOGETHER

It's National Nutrition Month!

Vida Senior Centers puts a strong emphasis on nutrition education for seniors. This month we will share recipes, instructions and tips with seniors to help them with having an optimized diet and healthy body.



MES NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

Este mes hablamos de la importancia de elegir alimentos saludables y desarrollar hábitos diarios de actividad física.

- Beba 6-8 tazas de agua
- Come frutas y verduras
- Tomar al menos 30 minutos para el ejercicio.



Las elecciones de alimentos, bebidas y estilo de vida tienen un gran efecto en su salud.

Marzo es también el Mes de la Mujer. Celebremos el poder de la mujer con una nutrición adecuada! Las mujeres tienen algunas necesidades nutricionales diferentes a los hombres. Necesitan una mayor cantidad de hierro, ácido fólico y calcio que los hombres. También necesitan menos calorías que los hombres.



"Una buena alimentación es sumamente importante a lo largo de nuestra vida y en especial para las personas mayores. A medida que envejecemos, ocurren varios cambios en nuestro cuerpo y es posible que necesitemos más nutrientes (proteínas, calcio) y menos calorías. Una nutrición adecuada es primordial para prevenir y controlar enfermedades crónicas como la diabetes y los problemas cardiovasculares y prevenir las visitas al hospital. No podemos hablar de nutrición sin hablar de alimentación. La comida nutre el cuerpo ayuda a crear lazos y conexión social. En Vida Senior Centers honramos y abrazamos el poder de la comida saludable y estamos destinados a enseñar a nuestros adultos mayores cómo comer bien y vivir de manera más saludable. Celebremos el Mes de la Nutrición comiendo bien y bailando todos los días!"

Sonia Pessoa,
Dietista y Nutricionista

No olvides beber mucha agua para hidratar tu piel! Haga su plato colorido. Más colores más nutrientes.



NATIONAL NUTRITION MONTH

This month we talk about the importance of making healthy food choices and developing daily habits of physical activities.

- Drink 6-8 cups of water
- Eat fruits and vegetables
- Take at least 30 minutes for exercise.



Daily food choices, drinks and lifestyle have a big effect on your health. Choose wisely!

March is also Women's Month. Let's celebrate the power of women with proper nutrition! Women have some nutritional needs different from men. They need a larger amount of iron, folic acid, and calcium. They also need fewer calories than men.



"Good nutrition is extremely important throughout our lives and especially for the elderly. As we age several changes happen to our bodies and we may need more nutrients (protein, calcium) and fewer calories. Proper nutrition is paramount in preventing and controlling chronic diseases such as diabetes and cardiovascular problems and preventing hospital visits. We cannot talk about nutrition without talking about food. Food nourishes the body help create bonds and social connection. At Vida Senior Centers we honor and embrace the power of healthy food and we are destined to teach our seniors how to eat well and live healthier. Let's celebrate Nutrition Month by eating well and dancing daily!"

Sonia Pessoa,
Dietitian & Nutritionist

Don't forget to drink plenty of water to hydrate your skin! Also, make your plate colorful. More colors more nutrients!



Ensalada Arco Iris Rainbow Salad



Ensalada

- 2 tazas de mezcla de primavera (espinaca, arugula, lechuga, col)
- 1/2 taza de zanahorias remolacha Rallada
- 1/2 taza de tomates picados mediano
- 1/2 taza de pimentones amarillo cortada
- 1/4 aguacate picado
- 1/4 taza de manzana picada

Endereço

- 1 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita balsámica
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharadita de fruta de la Maracuya concentrado

Mezcle todos los endereço ingredientes durante 10-20 segundos. Lavar las hojas de ensalada. Seque y pone en un tazón de ensalada con todas las verduras y añade el endereço y comer.

Salad

- 2 cups de spring mix leaf (spinach, arugula, lettuce, kale,) or any leaf of your preference
- 1/2 cup of shredded carrots and beets
- 1/2 cup of chopped tomatoes
- 1/2 cup of chopped yellow pepper
- 1/4 avocado diced
- 1/4 cup diced apple

Dressing

- 1 tablespoon olive oil
- 1 teaspoon balsamic vinaigrette ha
- 1teaspoon honey
- 1teaspoon passion fruit juice from concentrate (optional)

Whisk all the dressing ingredients for 10-20 seconds. Wash the salad leaves. Dry and put in a salad bowl with all vegetables add dressing toss and eat.

HOJA INFORMATIVA SOBRE LA OBESIDAD

1

¿QUÉ ES LA OBESIDAD?

La Organización Mundial de la Salud define la obesidad como una cantidad anormal o excesiva de grasa acumulada que presenta un riesgo a la salud de la persona. Usualmente se mide utilizando el IMC, aunque también hay otros métodos, como la relación entre cintura y altura. Estos dos métodos pueden ser más exactos.

2

LA OBESIDAD ES UNA ENFERMEDAD

Es causada por una variedad de factores, incluyendo biología, la salud mental, riesgos genéticos, medio ambientales, planes médicos y acceso a comidas altamente procesadas. En fin, la obesidad no se debe a una falta de esfuerzo. Obtenga más información sobre las raíces de la obesidad.

3

OBESIDAD ES UNA ENFERMEDAD

Las personas con obesidad tienen mayor riesgo de padecer otras enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardiovasculares y ciertos cánceres. La obesidad también puede resultar en complicaciones mayores de COVID-19.

4

'COME MENOS, MUÉVETE MÁS' NO ES UNA SOLUCIÓN FIJA PARA LA OBESIDAD

'Comer menos, moverse más' implica que perder peso trata solo de dieta y ejercicios, e ignora todos los otros factores que causan la obesidad. A pesar de que el ejercicio físico sea un factor importante en la salud en general, y puede ser implementado en el contexto de intervenciones comprensivas para el control del peso y estrategias de prevención, el ejercicio en sí no es un tratamiento adecuado para la obesidad.

5

EL ESTIGMA SOCIAL DE LA OBESIDAD ES PELIGROSO

En muchos países, personas con obesidad están regularmente culpadas por su enfermedad. El estigma social de la obesidad refuerza suposiciones que la obesidad es la responsabilidad del individuo. Puede dañar el bienestar mental y físico y puede impedir la asistencia médica necesaria. Aunque los estigmas varían según la parte del mundo, una cosa está clara: experimentar parcialidades sistemáticas no ayuda a las personas a adoptar estilos de vida más saludables. En realidad, lo hace más difícil.

6

NO SE PUEDE CULPAR A PERSONAS POR SU OBESIDAD

La obesidad es el resultado de muchos factores que una persona no puede controlar. Factores biológicos y genéticos ponen a algunos en mayor riesgo a padecer de obesidad. El ambiente físico y social impacta la habilidad de una persona de vidas saludables y, tal vez, la expone a comidas insalubres diseñadas para hacerlo comer más. La obesidad es, entonces, el resultado de factores biológicos, genéticos y ambientales.

7

LA OBESIDAD NO SOLO TRATA DEL PESO

El peso es solo un indicador de obesidad, pero tratar la obesidad abarca toda la salud, no solo perder peso. Es posible que una persona con altos niveles de IMC esté manejando bien su enfermedad y, por consiguiente, viva con un 'peso saludable'.

8

LA OBESIDAD NO ES UNA ENFERMEDAD DE PAISES ADINERADOS

Los casos de obesidad están subiendo rápidamente en países pobres y de clase media. A su vez, muchos están abordando simultáneamente sobrepeso/obesidad y desnutrición. La obesidad es especialmente prevalente en comunidades pobres y más vulnerables.

9

A OBESIDADE INFANTIL PODE E DEVE SER PREVENIDA E TRATADA

A obesidade infantil quase dobrou a cada 10 anos. Isso pode afetar profundamente a saúde física, o bem-estar social e emocional das crianças e a auto-estima. A obesidade infantil está associada a baixo desempenho acadêmico e menor qualidade de vida. Frequentemente, a obesidade persiste até a idade adulta, portanto, a prevenção e o tratamento são vitais para impedir o aumento global da doença. A educação é necessária para apoiar a nutrição adequada para as crianças.



Las personas que viven con obesidad tienen el doble de probabilidades de ser hospitalizadas si dan positivo en la prueba de COVID-19



Se espera que la obesidad infantil aumente en un 60% durante la próxima década, hasta alcanzar los 250 millones en 2030



Las consecuencias médicas de la obesidad costarán más de \$ 1 billón para el 2025.



800 millones de personas en todo el mundo viven con obesidad

OBESITY FACT SHEET

1

WHAT IS OBESITY?

Obesity is defined by the World Health Organisation as 'abnormal or excessive fat accumulation that presents a risk to health'. It is most commonly measured by BMI, though there are other methods such as waist and height ratios, that taken with BMI, can be more accurate.

2

OBESITY IS A DISEASE

It is caused by a variety of factors, including biology, mental health, genetic risk, environment, healthcare access, and access to ultra-processed food. It is not due to lack of willpower.

3

OBESITY IS A RISK FACTOR

People living with obesity are at a greater risk from other chronic diseases such as diabetes, cardiovascular disease and certain cancers. Obesity is also a risk factor for complications of Covid-19.

4

'EAT LESS, MOVE MORE' DOES NOT "FIX" OBESITY

'Eating less, moving more' implies that weight loss is just about diet and exercise, ignoring other drivers of obesity. Although physical exercise plays an important role in overall health and can be used in the context of comprehensive weight management interventions and prevention strategies, exercise alone is not an effective obesity treatment.

5

WEIGHT STIGMA IS DANGEROUS

In many countries, people living with obesity are regularly blamed for their disease. Weight stigma reinforces assumptions that obesity is a person's individual responsibility. It can damage mental and physical wellbeing and may prevent people from seeking necessary medical care. While stigma differs in different parts of the world, one thing is clear: experiencing systemic bias does not help people to adopt healthier lifestyles. In fact, it can make it harder. Learn more about the impact of stigma.



Obesity is a disease. Its medical consequences will cost over \$1 trillion by 2025. Improved investment in treatment and prevention is needed to reduce these costs.



People living with obesity are twice as likely to be hospitalized if tested positive for Covid-19.

6

INDIVIDUALS ARE NOT TO BLAME FOR THEIR OBESITY

Obesity is often driven by forces outside of a person's control. Biological and genetic factors put some of us at greater risk. Our physical and social environments impact on our ability to live healthy lives and expose us to unhealthy foods that are engineered to make us eat more. Obesity is therefore the result of complex biological, genetic and environmental factors.

8

OBESITY IS NO LONGER JUST A DISEASE OF RICH COUNTRIES

Obesity is now rising the fastest in lower and middle-income countries. Many are simultaneously tackling overweight/obesity and under-nutrition. Obesity is especially prevalent in poorer and more vulnerable communities.

7

OBESITY IS NOT JUST ABOUT WEIGHT

Weight is one indicator of obesity, but treating obesity is about improving overall health, not just about losing weight. It is possible for a person with a higher BMI to be managing their disease and living at a 'healthy weight'.

9

CHILDHOOD OBESITY CAN AND MUST BE PREVENTED AND TREATED

Childhood obesity has nearly doubled every 10 years. It can profoundly affect children's physical health, social, and emotional well-being, and self esteem. It is associated with poor academic performance and a lower quality of life. It is often carried through to adulthood, so prevention and treatment is vital to stopping a global rise in obesity. Education is needed to support appropriate nutrition for children.



Our contacts

www.worldobesityday.org
WOD@worldobesity.org

“World Obesity Day takes place annually on March 4th. Our aim is to increase awareness, encourage advocacy, improve policies and share experiences around obesity”

250

MILLION

The number of children living with obesity is predicted to increase by 60% worldwide over the next decade, reaching 250 million by 2030.

800

MILLION

800 million people around the world are affected by obesity.

