



**the answers you need, resources you can trust.**

We serve 56 towns and 2 tribal nations of Eastern Connecticut and manage state and federally funded programs related to Aging and Disability, like the Senior Nutrition Program.

We would love to hear how these programs have an impact on your life!

19 Ohio Avenue, Norwich, CT 06360; [www.SeniorResourcesEC.org](http://www.SeniorResourcesEC.org); Phone 860-887-3561 or 800-690-6998 Our Registered Dietitian, Alison, is at Extension 115

**Like us on Facebook:** Senior Resources Agency on Aging Eastern Connecticut **Watch us on YouTube:** Senior Resources Agency on Aging CT

## Weighing your options...

**Diet is a 4-letter word but that doesn't have to be a bad thing!** Have you learned anything from past programs you have tried? Consider evaluating the good and bad with a Pro-Con-Pro format of thinking. Were there aspects of a diet plan that fit well to you? Did you discover foods that you truly do not like? Putting some thought into what you do or don't want to do regarding eating is very important to creating a personalized plan to meet your health goals. You are the most important person in deciding what will work for you. Consider keeping a journal of what you eat and drink along with monitoring your feelings and observations related to this as well as your activity. Were you hungry? Was the meal easy to prepare? Did you feel full between meals? Were your medical conditions improved? Etc. Healthy eating is a lifetime endeavor for a healthy life.



**What if you need to gain weight?** Many older adults find themselves in situations where they lose weight without wanting to. This can be due to a serious illness or hospitalization or physical limitations or other reasons. Focus on quality nutritious foods from all food groups so that the weight gained will make you healthier and stronger. Try eating 5-6 smaller meals, top foods with some nutritious higher calorie items like shredded cheese or peanut butter. Prepare hot cereals with milk, especially whole milk, and add powdered milk, honey, dried fruits/jams and nuts/nut butters. Pump up the calories in salads, soups and casseroles by adding a little extra olive oil. Commercially prepared supplements can help with weight gain, but they are expensive – you can get the same (if not better) nutrition by drinking a glass of milk and/or following the tips above. Consider using programs like Home Delivered Meals to ensure balanced hearty meals are a part of each day.

### JOIN US FOR FREE INFORMATIVE PROGRAMS

\* Coffee, Tea and SMP: 2<sup>nd</sup> Friday each month, 9-10am. Sip your favorite beverage while we discuss Medicare Fraud and Abuse. Find us in-person by Facebook or join BY PHONE from anywhere (267) 807-9601, Meeting ID 797-253-419

\* What's on the Menu?: 3<sup>rd</sup> Monday each month, 1-2pm. Chat with a Registered Dietitian ask questions and discuss current topics. By Zoom with pre-registration [https://us06web.zoom.us/meeting/register/tZArceCspjwvGNEQGLyxDBpIAC0q05Hqx\\_G2](https://us06web.zoom.us/meeting/register/tZArceCspjwvGNEQGLyxDBpIAC0q05Hqx_G2)

\* Ongoing enrollment for LiveWell Programs via conference calls! Be a part of this amazing evidence based and highly effective 6-week Free program for Pain or Chronic Disease Self-Management. New classes starting each month, call Lori R at 860-887-3561 X 127 to sign up.



**las respuestas que necesita, los recursos en los que puede confiar.** Atendemos 56 ciudades y 2 Naciones tribales del este de Connecticut y administrando programas estatales y federales relacionados con el envejecimiento y la discapacidad, como el programa de nutrición Senior. Nos encantaría escuchar cómo estos programas tienen un impacto en su vida!

19 Ohio Avenue, Norwich, CT 06360; [www.SeniorResourcesEC.org](http://www.SeniorResourcesEC.org); Teléfono 860-887-3561 o 800-690-6998 nuestro dietista registrado, Alison, extensión 115

Al igual que nosotros en Facebook: Agencia de Recursos Para Adultos Mayores sobre el Envejecimiento del Este de Connecticut

**Como nosotros en Facebook:** Senior Resources Agency on Aging Eastern Connecticut **Míranos en YouTube:** Senior Resources Agency on Aging CT

## Sopesando sus opciones...

**La dieta es una palabra de 4 letras, ¡pero eso no tiene por qué ser algo malo!** ¿Has aprendido algo de programas anteriores que has probado? Considere evaluar lo bueno y lo malo con un formato de pensamiento Pro-Con-Pro. ¿Hubo aspectos de un plan de dieta que se ajustaron bien a usted? ¿Descubriste alimentos que realmente no te gustan? Pensar un poco en lo que hace o no quiere hacer con respecto a la alimentación es muy importante para crear un plan personalizado para cumplir con sus objetivos de salud. Usted es la persona más importante para decidir qué funcionará para usted. Considere llevar un diario de lo que come y bebe junto con el monitoreo de sus sentimientos y observaciones relacionadas con esto, así como su actividad. ¿Tenías hambre? ¿Fue fácil preparar la comida? ¿Te sentiste lleno entre comidas? ¿Mejoraron sus condiciones médicas? Etc. La alimentación saludable es un esfuerzo de por vida para una vida saludable.



**¿Qué pasa si necesita aumentar de peso?** Muchos adultos mayores se encuentran en situaciones en las que pierden peso sin querer. Esto puede deberse a una enfermedad grave u hospitalización o limitaciones físicas u otras razones. Concéntrese en alimentos nutritivos de calidad de todos los grupos de alimentos para que el peso ganado lo haga más saludable y fuerte. Trate de comer de 5 a 6 comidas más pequeñas, los mejores alimentos con algunos artículos nutritivos más altos en calorías como el queso rallado o la mantequilla de maní. Prepare los cereales calientes con leche, especialmente la leche entera, y agregue leche en polvo, miel, frutas secas / mermeladas y nueces / mantequillas de nueces. Aumente las calorías en ensaladas, sopas y guisos agregando un poco de aceite de oliva extra. Los suplementos preparados comercialmente pueden ayudar con el aumento de peso, pero son caros: puede obtener la misma (si no mejor) nutrición bebiendo un vaso de leche y / o siguiendo los consejos anteriores. Considere el uso de programas como Comidas a domicilio para garantizar que las comidas abundantes y equilibradas sean parte de cada día.

## ÚNASE A NOSOTROS PARA PROGRAMAS INFORMATIVOS GRATUITOS

\* Café, té y SMP:<sup>29</sup> viernes de cada mes, 9-10am. Beba su bebida favorita mientras discutimos el fraude y abuso de Medicare. Encuéntranos en persona por Facebook o únete POR TELÉFONO desde cualquier lugar (267) 807-9601, ID de reunión 797-253-419

\* ¿Qué hay en el menú?: 3er lunes de cada mes, 1-2pm. Chatea con un dietista registrado, haz preguntas y discute temas actuales. Por Zoom con preinscripción [https://us06web.zoom.us/join/register/tZArceCspjwvGNEQGLyxDBplAC0q05Hqx\\_G2](https://us06web.zoom.us/join/register/tZArceCspjwvGNEQGLyxDBplAC0q05Hqx_G2)

\* ¡Inscripción continua para los programas LiveWell a través de llamadas de conferencia! Sea parte de este increíble programa gratuito de 6 semanas basado en la evidencia y altamente efectivo para el autocontrol del dolor o las enfermedades crónicas. Nuevas clases a partir de cada mes, todos los días a las 10:00 am con Lori R al 860-887-3561 X 127 para inscribirse.

Traducido con el producto de Microsoft Word, por favor disculpe cualquier error.