

TIPS FOR BUDGET FRIENDLY HEALTHY EATING

Giving your body the right nutrients and maintaining a healthy weight can help you stay active, independent, and avoid spending time and money at the doctor.

- Shop seasonal and local.
- Buy canned and/or frozen produce.
- Plan out your meals.
- Have vegetarian protein days.
- Staples like beans, eggs, peanut butter, canned tuna, oatmeal, whole grain pasta, or rice will make it easy for you when planning meals.
- Consider programs like Meals on Wheel or **SNAP**.
- Ask for senior discount or loyalty rewards programs.



Smart Tips

Plan: You'll save money and eat healthier when you prepare more meals at home. The key to success is planning ahead. Decide how much you can afford to spend, plan family-friendly meals that fit your budget and write your shopping list.

Shop: Use coupons, find stores that host double- and triple-coupon days and shop during that time. Buy extra canned and frozen goods when they are on sale, check unit prices or prices per serving. Use store brands since they often are as good or better than the pricier name brand.

Cook: The kitchen is often the heart of the home but can also be a dangerous place for the elderly. According to NFPA seniors over 65 are much more likely to have a kitchen fire so pay attention to these safety tips: turn pot handles in away from walking areas, don't wear loose clothing around the kitchen, never leave food unattended (even for a minute), use the proper pots and pans for what you are cooking. It's also important to always follow the four steps to reduce the risk of food borne illnesses: **Clean:** Wash hands, utensils and surfaces often. **Separate:** Raw meat, poultry, seafood, and eggs can spread germs to ready-to-eat foods, so keep them separate. **Cook:** Food is safely cooked only when the internal temperature is high enough to kill germs that can make you sick. **Chill:** Refrigerate perishable food within 2 hours.

Eat: Eat from the five food groups that make up a healthy eating plan: vegetables, fruits, grains, protein and dairy. Fill half your plate with fruits and vegetables. Add a lean protein such as beef, pork, chicken, beans or nuts to one-quarter of the plate. Fill the last quarter of your plate with grains, especially whole grains and don't forget a serving of fat-free or low-fat milk, yogurt or cheese. Eat breakfast every day, keep healthy snacks around and limit eating out.

Benefits of Healthy Eating

Healthy eating— fruits and veggies, lean protein, whole grains— is important for physical and mental health but sometimes maintaining a healthy and nutritious diet can get too expensive. There are several ways for aging adults to stretch their dollars and eat well. Here are a few quick and easy ways to maximize savings while also maximizing nutrition when meal planning and grocery shopping.



Senior Resources provides services to assist older adults, individuals with disabilities, their families, and their caregivers.

We are a private non-profit organization that serves as the Area Agency on Aging in Eastern Connecticut. Our service area covers 56 towns and 2 tribal nations of Eastern CT.

In addition, we provide funding to community-based agencies for services such as adult day care, homemakers, home health aides and transportation.

Sample free informative programs:

- Benefits Enrollment and Screening and Assistance
- Ongoing enrollment for Live Well Programs. Be a part of this amazing evidence based and highly effective 6-week free program for Pain, Diabetes or Chronic Disease Self-Management. New classes start each month.

CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ECONÓMICA

Darle a su cuerpo los nutrientes adecuados y mantener un peso saludable puede ayudarlo a mantenerse activo, independiente y evitar gastar tiempo y dinero en el médico.

- Compre alimentos en temporada y locales.
- Compre frutas/verduras congeladas o enlatadas.
- Planee sus comidas.
- Tenga días que come proteína vegetariana.
- Tener a mano alimentos como los frijoles, los huevos, la mantequilla de maní, el atún enlatado, la avena, la pasta integral o el arroz le facilitarán la planificación de las comidas.
- Considere programas como Meals on Wheel o SNAP.
- Pregunte por programas de descuentos para adultos mayores o tarjetas de lealtad.



Beneficios de una Alimentación Saludable

Una alimentación saludable (frutas y verduras, carnes sin grasa, granos integrales) es importante para la salud física y mental, pero a veces mantener una dieta saludable y nutritiva puede resultar demasiado costoso. Hay varias maneras para que los adultos mayores hagan rendir su dinero y coman bien. Aquí hay algunas formas rápidas y fáciles de maximizar los ahorros y al mismo tiempo, de maximizar la nutrición al planear comidas y comprar alimentos.



Consejos Inteligentes

Planee: Ahorrará dinero y comerá más sano cuando prepare más comidas en casa. La clave del éxito es planificar con anticipación. Decida cuánto puede gastar, planifique comidas familiares que se ajusten a su presupuesto y escriba su lista de compras.

Compre: Use cupones, busque tiendas que ofrezcan días donde duplican o triplican los cupones y compre durante ese tiempo. Compra productos enlatados y congelados extra, cuando estén en oferta, consulta precios unitarios o precios por ración. Utilice las marcas de la tienda, ya que a menudo son tan buenas o mejores que la marca más cara.

Cook: La cocina suele ser el corazón del hogar, pero también puede ser un lugar peligroso para las personas mayores. De acuerdo el NFPA, las personas mayores de 65 años tienen muchas más probabilidades ocasionar un incendio en la cocina, así que preste atención a estos consejos de seguridad: gire los mangos de las ollas lejos de las áreas por donde camina, no use ropa suelta en la cocina, nunca deje comida desatendida (ni siquiera por un minuto), use las ollas y sartenes adecuados para lo que está cocinando. También es importante seguir siempre los cuatro pasos para reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos: **Limpiar:** Lávese las manos, los utensilios y las superficies con frecuencia. **Separar:** la carne, las aves, los mariscos y los huevos crudos pueden propagar gérmenes a los alimentos listos para comer, así que manténgalos separados. **Cocine:** Los alimentos se cocinan de manera segura solo cuando la temperatura interna es lo suficientemente alta como para matar los gérmenes que pueden enfermarlo. **Enfriar:** refrigere los alimentos perecederos en 2 horas.

Coma: Coma de los cinco grupos de alimentos que componen un plan de alimentación saludable: verduras, frutas, granos, proteínas y lácteos. Llene la mitad de su plato con frutas y verduras. Agregue una proteína sin grasa como carne de res, cerdo, pollo, frijoles o nueces a una cuarta parte del plato. Llena la última cuarta parte de tu plato con cereales, especialmente cereales integrales y no olvides una porción de leche, yogur o queso sin grasa o bajos en grasa. Desayune todos los días, mantenga refrigerios saludables y limite las comidas fuera de casa.

Senior Resources proporciona servicios para ayudar a los adultos mayores, personas con discapacidades, sus familias y sus cuidadores.

Somos una organización privada sin ánimo de lucro que sirve como la Agencia del Área sobre el Envejecimiento en el Este de Connecticut. Nuestra área de servicio cubre 56 pueblos y 2 naciones tribales del este de CT.

Además, proporcionamos fondos a agencias comunitarias para servicios tales como cuidado diurno para adultos, amas de casa, asistentes de salud en el hogar y transporte.

Lo invitamos a estos programas informativos gratuitos:

- Inscripción y evaluación de beneficios y asistencia
- Inscripción continua para los programas Live Well. Sea parte de este increíble programa gratuito de 6 semanas altamente efectivo y basado en evidencia para el autocontrol del dolor, la diabetes o las enfermedades crónicas. Nuevas clases comienzan cada mes.