

Choosing Healthy Meals As You Get Older

Making healthy food choices is a smart thing to do—no matter what your age. Food provides nutrients you need at every age. Select foods and beverages for better health at each stage of life.

Vary your Veggies

- Include a variety of different colored, flavored, and textured vegetables.
- Vegetables provide nutrients that are important for health and maintaining your body.
- Most vegetables are naturally low in fat and calories. None have cholesterol.
- Vegetables are also a good source of fiber.

Find reliable information on nutrition at www.ChooseMyPlate.gov and the National Institute on Aging. <https://www.nia.nih.gov/health/healthy-eating>

Summer Squash

There are many varieties of summer squash - zucchini, yellow crookneck, round zucchini, and more. They have a mild flavor and can be substituted or mixed in recipes.



- Choose squash that are tender and firm. Place in a plastic bag and store it in the refrigerator.
- Wash squash well and trim the ends. It does not have to be peeled or seeded unless it is oversized and has a thick skin or large seeds.
- Squash has a mild flavor. Experiment with adding spices to it such as cinnamon, ginger, basil, chili powder, parsley, mint or dill after it is cooked.

Elegir comidas saludables a medida que envejeces

Elegir alimentos saludables es algo inteligente, sin importar su edad. Los alimentos proporcionan los nutrientes que necesitas a todas las edades. Seleccione alimentos y bebidas para una mejor salud en cada etapa de la vida.

Variedad de tus vegetales

- Incluya una variedad de vegetales de diferentes colores, sabores y texturas.
- Las verduras proporcionan nutrientes que son importantes para la salud y el mantenimiento de su cuerpo.
- La mayoría de las verduras son naturalmente bajas en grasas y calorías. Ninguna tiene colesterol.
- Las verduras también son una buena fuente de fibra.

Encuentre información nutricional confiable de www.ChooseMyPlate.gov y el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento

<https://www.nia.nih.gov/health/healthy-eating>.

Calabaza de verano

Hay muchas variedades de calabaza de verano: calabacín, crookneck amarillo, calabacín redondo y más. Tienen un sabor suave y se pueden sustituir o mezclar en recetas.



- Elija calabazas tiernas y firmes. Colóquelas en una bolsa de plástico y guárdelas en el refrigerador.
- Lave bien la calabaza y recorte los extremos. No tiene que pelarse ni sembrarse a menos que sea demasiado grande y tenga una piel gruesa o semillas grandes.
- La calabaza tiene un sabor suave. Experimente agregando especias como canela, jengibre, albahaca, chile en polvo, perejil, menta o eneldo después de que esté cocido.



Squash and Tomato Sauté – Serves 2

This is a quick and tasty way to enjoy fresh summer squash. You can enjoy the leftovers either warmed up or cold. If you would like, add chopped onions also.

2 teaspoons olive oil

1 medium squash, cut into $\frac{1}{4}$ inch slices (1-2 cups). Use whatever type of summer squash you have.

1 garlic clove minced, or $\frac{1}{4}$ teaspoon garlic powder

$\frac{1}{2}$ cup cherry or grape tomatoes, halved

Dash of pepper

1 tablespoon fresh basil or $\frac{1}{4}$ teaspoon of dried seasoning such as oregano, basil, or parsley

1. Heat oil in a medium skillet on medium heat.
2. Add the squash and cook and stir for about 3 minutes.
3. Add the tomatoes, garlic, and pepper. If you are using dried herbs, add them with the tomatoes and garlic.
4. Cook and stir 2-3 minutes or until the vegetables are cooked, but still crisp.

If you are using fresh basil, add it after the vegetables are cooked.

Recipe adapted from:www.onceuponachef.com

One pound of summer squash equals approximately :

- 2 medium sized squash**
- 3 $\frac{1}{2}$ cups raw slices**
- 3 cups raw, grated squash**
- 1 $\frac{1}{2}$ cups cooked squash**



Salteado de Calabaza y Tomate - 2 porciones

Esta es una forma rápida y sabrosa de disfrutar la calabaza fresca de verano. Puedes disfrutar de las sobras calientes o frías. Si lo desea, agregue cebollas picadas también.

2 cucharaditas de aceite de oliva

1 calabaza mediana, cortada en rodajas de $\frac{1}{4}$ de pulgada (1-2 tazas). Use cualquier tipo de calabaza de verano que tenga.

1 diente de ajo picado, o $\frac{1}{4}$ cucharadita de ajo en polvo

$\frac{1}{2}$ taza de tomates cherry o tomate uva, cortados por la mitad

Una pizca de pimienta

1 cucharada de albahaca fresca o $\frac{1}{4}$ cucharadita de condimento seco como orégano, albahaca o perejil

1. Caliente el aceite en una sartén mediana a fuego medio.
2. Agregue la calabaza y cocine y revuelva durante unos 3 minutos.
3. Agregue los tomates, el ajo y la pimienta. Si usa hierbas secas, agréguelas con los tomates y el ajo.
4. Cocine y revuelva 2-3 minutos o hasta que las verduras estén cocidas, pero aún crujientes.

Si usa albahaca fresca, agréguela después de que las verduras estén cocidas.

Una libra de calabaza de Verano es igual a:	2 calabazas de tamaño mediano
	3 $\frac{1}{2}$ tazas de rebanadas cruda
	3 tazas de calabaza cruda, rallada
	1 $\frac{1}{2}$ tazas de calabaza cocida