

Don't Slip on These Nutrients



Slips and falls can happen to anyone, but they become more frequent and dangerous as we age. While factors like poor balance, vision problems, and weak muscles often contribute to falls, what many people don't realize is that nutrition plays a crucial role in maintaining strength, coordination, and bone health – all of which help prevent falls. By eating a balanced diet rich in essential nutrients, you can help your body stay strong and resilient, reducing the risk of falls and injuries.

Calcium for Strong Bones

Strong bones are your body's foundation, and calcium is key to maintaining bone density. As we age, bones naturally lose density, increasing the risk of fractures from falls. Ensuring an adequate intake of calcium helps maintain bone strength and reduces the risk of osteoporosis, a condition that makes bones more fragile and prone to breaking.

Good Sources of Calcium: Dairy products like milk, yogurt, and cheese are excellent sources of calcium. For those who are lactose intolerant or prefer non-dairy options, fortified plant-based milks (like almond, soy, and oat milk), leafy green vegetables (such as kale and broccoli), tofu, and almonds also provide good amounts of calcium.

Vitamin D for Bone Health and Balance

Vitamin D works hand-in-hand with calcium to promote strong bones by helping the body absorb calcium more effectively. But vitamin D's benefits go beyond just bone health. Studies suggest that vitamin D can also improve muscle function and balance, reducing the likelihood of falls.

Get Your Vitamin D: Sunlight is the best natural source of vitamin D. Fatty fish (like salmon and mackerel), egg yolks, and fortified foods (such as cereals and orange juice) are excellent dietary sources. For those who struggle to get enough vitamin D through food and sunlight, supplements may be necessary. Consult your health care provider for guidance.

Protein for Muscle Strength

Muscle strength plays a vital role in mobility, balance, and preventing falls. As we age, we naturally lose muscle mass in a process called sarcopenia. Maintaining adequate protein intake is essential for preserving muscle strength, which helps with balance, coordination, and reducing the risk of falls.

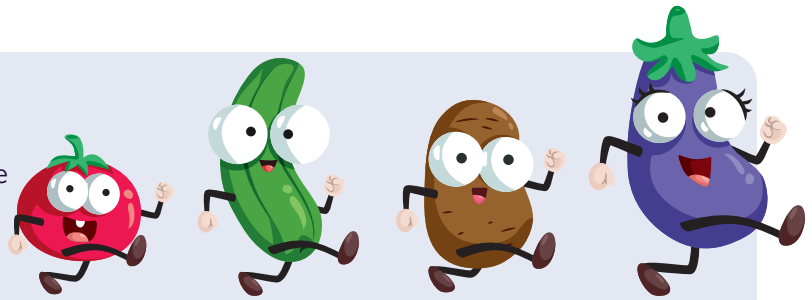
Protein-Rich Foods: Include a variety of lean proteins in your diet, such as chicken, turkey, fish, eggs, beans, lentils, and low-fat dairy. For plant-based options, incorporate nuts, seeds, quinoa, and tofu into your meals.



Omega-3 Fatty Acids for Joint and Muscle Health

Omega-3 fatty acids are well-known for their anti-inflammatory properties, which can help reduce joint pain and stiffness, especially in older adults. By supporting joint health and reducing inflammation, omega-3s can improve mobility and lower the risk of falls.

Best Sources of Omega-3s: Fatty fish such as salmon, trout, and sardines are rich in omega-3s. Plant-based sources include chia seeds, flaxseeds, walnuts, and algae-based supplements.



Magnesium for Muscle and Nerve Function

Magnesium is essential for proper muscle and nerve function, which plays a crucial role in maintaining balance and coordination. A deficiency in magnesium can lead to muscle cramps, weakness, and impaired coordination, all of which increase the risk of falls.

Magnesium-Rich Foods: Include foods like spinach, nuts, seeds, whole grains, avocados, and legumes in your diet to boost your magnesium intake. Dark chocolate is also a delicious source of magnesium.

Vitamin B12 for Neurological Health

Vitamin B12 is critical for maintaining healthy nerve function. Deficiency in B12 can lead to neurological issues such as numbness or tingling in the feet and hands, poor coordination, and difficulty walking – all of which increase the risk of falls.

Get Your B12: Animal products like meat, poultry, fish, and dairy are the primary sources of vitamin B12. For vegetarians and vegans, fortified cereals, plant-based milks, and supplements can help meet B12 needs.

Hydration for Cognitive Function and Balance

Dehydration can lead to dizziness, confusion, and impaired balance, all of which increase the likelihood of falls. Proper hydration is crucial for maintaining blood pressure, cognitive function, and coordination.

Stay Hydrated: Aim to drink plenty of water throughout the day and be mindful of hydration if you consume diuretics like caffeine or alcohol. Hydrating foods like cucumbers, oranges, and watermelon can also contribute to your fluid intake.

Antioxidants for Inflammation and Cellular Health

Antioxidants, found in colorful fruits and vegetables, help reduce inflammation and oxidative stress in the body. Chronic inflammation can contribute to muscle weakness and joint problems, increasing the risk of falls. By consuming antioxidant-rich foods, you support cellular health and improve your body's ability to repair itself, reducing the likelihood of injury from falls.

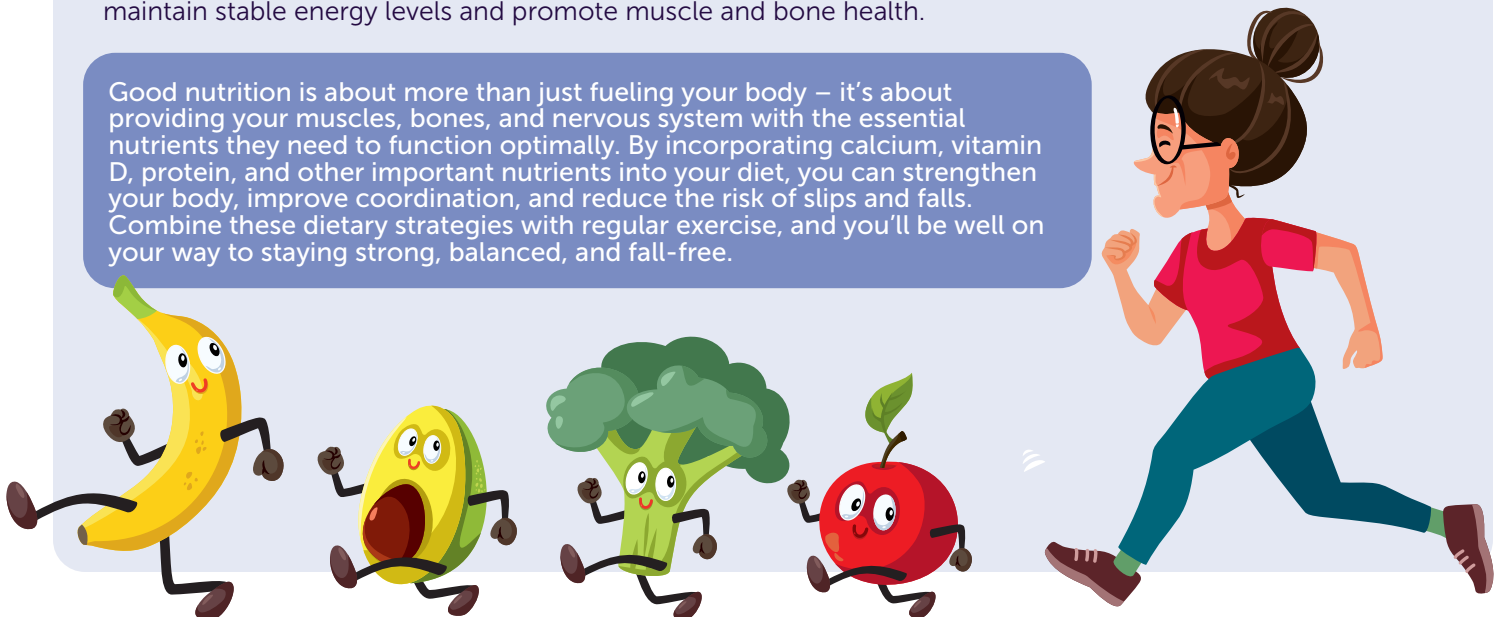
Antioxidant-Rich Foods: Berries (like blueberries and strawberries), leafy greens (such as spinach and kale), and brightly colored vegetables (like carrots and bell peppers) are all high in antioxidants.

Avoid Excess Sugar and Processed Foods

Excessive sugar and processed foods can lead to blood sugar spikes and crashes, which can leave you feeling fatigued and unsteady. High-sugar diets are also associated with inflammation, which can weaken muscles and joints. Reducing sugar and processed foods can help stabilize your energy levels and support overall health.

Opt for Whole, Unprocessed Foods: Choose whole grains, lean proteins, and fresh fruits and vegetables to maintain stable energy levels and promote muscle and bone health.

Good nutrition is about more than just fueling your body – it's about providing your muscles, bones, and nervous system with the essential nutrients they need to function optimally. By incorporating calcium, vitamin D, protein, and other important nutrients into your diet, you can strengthen your body, improve coordination, and reduce the risk of slips and falls. Combine these dietary strategies with regular exercise, and you'll be well on your way to staying strong, balanced, and fall-free.



No te DESCUIDES con estos nutrientes



Los resbalones y las caídas pueden ocurrirle a cualquiera, pero se vuelven más frecuentes y peligrosos con la edad. Si bien factores como el mal equilibrio, los problemas de visión y la debilidad muscular suelen contribuir a las caídas, lo que muchas personas desconocen es que la nutrición juega un papel crucial en el mantenimiento de la fuerza, la coordinación y la salud ósea, todo lo cual ayuda a prevenirlas. Consumir una dieta equilibrada y rica en nutrientes esenciales puede ayudar a su cuerpo a mantenerse fuerte y resiliente, reduciendo el riesgo de caídas y lesiones.

Calcio para unos huesos fuertes

Los huesos fuertes son la base del cuerpo, y el calcio es clave para mantener la densidad ósea.

A medida que envejecemos, los huesos pierden densidad de forma natural, lo que aumenta el riesgo de fracturas por caídas. Una ingesta adecuada de calcio ayuda a mantener la fortaleza ósea y reduce el riesgo de osteoporosis, una afección que los hace más frágiles y propensos a fracturarse.

Buenas fuentes de calcio: Los productos lácteos como la leche, el yogur y el queso son excelentes fuentes de calcio. Para quienes son intolerantes a la lactosa o prefieren opciones sin lácteos, las leches vegetales fortificadas (como la de almendras, soja y avena), las verduras de hoja verde (como la col rizada y el brócoli), el tofu y las almendras también aportan buenas cantidades de calcio.

Vitamina D para la salud y el equilibrio de los huesos

La vitamina D actúa conjuntamente con el calcio para promover huesos fuertes, ayudando al cuerpo a absorber el calcio de forma más eficaz. Pero los beneficios de la vitamina D van más allá de la salud ósea. Los estudios sugieren que la vitamina D también puede mejorar la función muscular y el equilibrio, reduciendo la probabilidad de caídas.

Obtenga su vitamina D: La luz solar es la mejor fuente natural de vitamina D. El pescado azul (como el salmón y la caballa), las yemas de huevo y los alimentos fortificados (como los cereales y el jugo de naranja) son excelentes fuentes dietéticas. Quienes tienen dificultades para obtener suficiente vitamina D a través de los alimentos y la luz solar pueden necesitar suplementos. Consulte a su profesional de la salud para obtener orientación.

Proteínas para la fuerza muscular

La fuerza muscular desempeña un papel vital en la movilidad, el equilibrio y la prevención de caídas. A medida que envejecemos, perdemos masa muscular de forma natural en un proceso llamado sarcopenia. Mantener una ingesta adecuada de proteínas es esencial para preservar la fuerza muscular, lo que ayuda al equilibrio, la coordinación y a reducir el riesgo de caídas.

Alimentos ricos en proteínas: Incluya una variedad de proteínas magras en su dieta, como pollo, pavo, pescado, huevos, frijoles, lentejas y lácteos bajos en grasa. Para opciones de origen vegetal, incorpore frutos secos, semillas, quinoa y tofu en sus comidas.

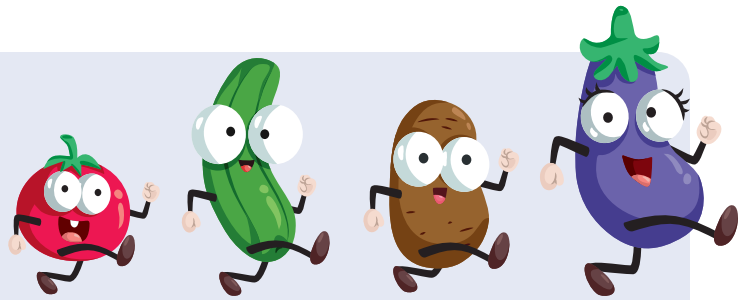


Ácidos grasos omega-3 para la salud articular y muscular

Los ácidos grasos omega-3 son conocidos por sus propiedades antiinflamatorias, que pueden ayudar a reducir el dolor y la rigidez articular, especialmente en adultos mayores.

Al favorecer la salud articular y reducir la inflamación, los omega-3 pueden mejorar la movilidad y disminuir el riesgo de caídas.

Mejores fuentes de omega-3: Los pescados grasos como el salmón, la trucha y las sardinas son ricos en omega-3. Las fuentes vegetales incluyen semillas de chía, semillas de lino, nueces y suplementos a base de algas.



Magnesio para la función muscular y nerviosa

El magnesio es esencial para el correcto funcionamiento de los músculos y los nervios, lo cual desempeña un papel crucial en el mantenimiento del equilibrio y la coordinación. Una deficiencia de magnesio puede provocar calambres musculares, debilidad y problemas de coordinación, todo lo cual aumenta el riesgo de caídas.

Alimentos ricos en magnesio: Incluya alimentos como espinacas, frutos secos, semillas, cereales integrales, aguacates y legumbres en su dieta para aumentar su ingesta de magnesio. El chocolate negro también es una deliciosa fuente de magnesio.

Vitamina B12 para la salud neurológica

La vitamina B12 es fundamental para mantener una función nerviosa saludable. Una deficiencia de vitamina B12 puede provocar problemas neurológicos como entumecimiento u hormigueo en pies y manos, falta de coordinación y dificultad para caminar, todo lo cual aumenta el riesgo de caídas.

Consume tu vitamina B12: Los productos animales como la carne, las aves, el pescado y los lácteos son las principales fuentes de vitamina B12. Para vegetarianos y veganos, los cereales fortificados, las leches vegetales y los suplementos pueden ayudar a cubrir las necesidades de vitamina B12.

Hidratación para la función cognitiva y el equilibrio

La deshidratación puede provocar mareos, confusión y problemas de equilibrio, todo lo cual aumenta la probabilidad de caídas. Una hidratación adecuada es crucial para mantener la presión arterial, la función cognitiva y la coordinación.

Mantente hidratado: Intenta beber mucha agua a lo largo del día y presta atención a la hidratación si consumes diuréticos como la cafeína o el alcohol. Alimentos hidratantes como pepinos, naranjas y sandía también pueden contribuir a tu ingesta de líquido.

Antioxidantes para la inflamación y la salud celular

Los antioxidantes, presentes en frutas y verduras de colores vibrantes, ayudan a reducir la inflamación y el estrés oxidativo en el cuerpo. La inflamación crónica puede contribuir a la debilidad muscular y a los problemas articulares, aumentando el riesgo de caídas. Al consumir alimentos ricos en antioxidantes, apoyas la salud celular y mejoras la capacidad del cuerpo para repararse, reduciendo la probabilidad de lesiones por caídas.

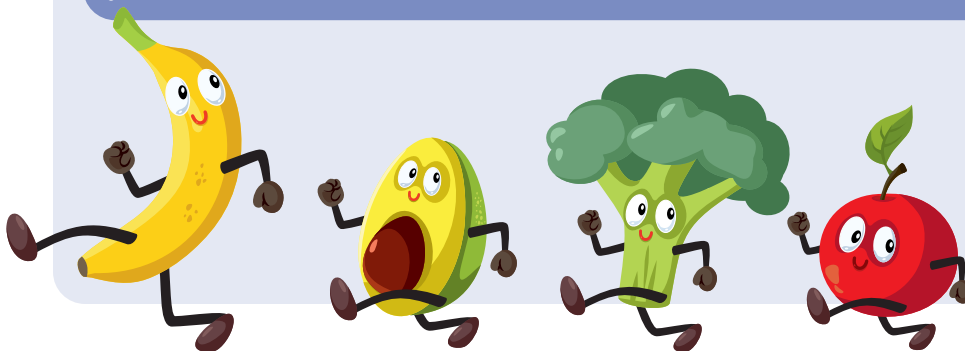
Alimentos ricos en antioxidantes: Las bayas (como los arándanos y las fresas), las verduras de hoja verde (como las espinacas y la col rizada) y las verduras de colores brillantes (como las zanahorias y los pimientos) son ricas en antioxidantes.

Evita el exceso de azúcar y alimentos procesados

El exceso de azúcar y alimentos procesados puede provocar picos y caídas repentinas de azúcar en sangre, lo que puede hacerte sentir fatigado e inestable. Las dietas ricas en azúcar también se asocian con la inflamación, que puede debilitar los músculos y las articulaciones. Reducir el azúcar y los alimentos procesados puede ayudar a estabilizar tus niveles de energía y favorecer la salud general.

Opta por alimentos integrales y sin procesar: Elige cereales integrales, proteínas magras y frutas y verduras frescas para mantener niveles de energía estables y promover la salud muscular y ósea.

Una buena nutrición va más allá de alimentar tu cuerpo: Se trata de proporcionar a tus músculos, huesos y sistema nervioso los nutrientes esenciales que necesitan para funcionar de forma óptima. Al incorporar calcio, vitamina D, proteínas y otros nutrientes importantes a tu dieta, puedes fortalecer tu cuerpo, mejorar la coordinación y reducir el riesgo de resbalones y caídas. Combina estas estrategias dietéticas con ejercicio regular y estarás en el camino correcto para mantenerte fuerte, equilibrado y sin caídas.



Avocado Halves with Pico de Gallo

Prep Time: 10 minutes | Number of servings: 2

Ingredients:

- 1 cup tomato, diced
- 2 Tbsp. red onion, chopped
- 1/4 cup fresh cilantro, chopped
- Juice from 1 lime
- 2 Tbsp. olive oil
- Salt and pepper to taste
- 1 ripe, fresh avocado, halved, pitted and peeled – use each half as a bowl



Instructions:

1. Mix tomato, onion, and cilantro. Add lime juice and olive oil.
2. Season with salt and pepper to taste.
3. Scoop the mixture into the avocado halves

Avocado Halves with Pineapple and Corn

Prep Time: 10 minutes | **Cook Time:** 4 minutes | **Ready in:** 14 minutes | **Servings:** 2

Ingredients:

For the vinaigrette:

- 1 Tbsp. lime juice
- 2 Tbsp. olive oil
- 2 Tbsp. apple cider vinegar
- 1/2 tsp. Dijon mustard
- 1/4 tsp. honey

For the filling:

- 1 tsp. olive oil

1/4 cup fresh pineapple, diced

1/4 cup corn kernels (canned)

Salt and pepper to taste

To assemble:

- 2 Tbsp. green onions, chopped
- 1 ripe, fresh avocado, halved, pitted and peeled – use each half as a bowl



Instructions:

1. In a small bowl, mix lime juice, 3 Tbsp. olive oil, vinegar, Dijon mustard, and honey to make the vinaigrette.
2. Heat 1 Tbsp. of olive oil in a pan over medium-high heat. Add pineapple and corn, salt and pepper to taste, cooking until lightly browned (about 2-4 minutes). Let cool.
3. Toss the cooked pineapple and corn in the vinaigrette. Add chopped green onions and gently mix. Scoop the mixture into the avocado halves

Mitades de Aguacate con Pico de Gallo

Tiempo de preparación: 10 minutos | Porciones: 2

Ingredientes:

- 1 taza de tomate picado
- 2 cucharadas de cebolla morada picada
- 1/4 taza de cilantro fresco picado
- Jugo de 1 lima
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto. 1 aguacate maduro y fresco, cortado por la mitad, sin hueso y pelado (use cada mitad como tazón).



Instrucciones:

1. Mezcle el tomate, la cebolla y el cilantro. Agregue el jugo de lima y el aceite de oliva.
2. Sazone con sal y pimienta al gusto.
3. Vierta la mezcla en las mitades de aguacate.

Mitades de Aguacate con Piña y Elote

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 4 minutos | Listo en: 14 minutos |
Porciones: 2

Ingredientes:

Para la vinagreta:

- 1 cucharada de jugo de lima
- 2 cucharadas Aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 1/2 cucharadita de mostaza Dijon
- 1/4 cucharadita de miel

Para el relleno:

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1/4 taza de piña fresca, cortada en cubos
- 1/4 taza de granos de maíz (enlatados)
- Sal y pimienta al gusto

Para armar:

- 2 cucharadas de cebollín picado
- 1 aguacate maduro y fresco, cortado por la mitad, sin hueso y pelado (use cada mitad como tazón)

Instrucciones:

1. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón, 3 cucharadas de aceite de oliva, vinagre, mostaza Dijon y miel para preparar la vinagreta.



2. Caliente 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto. Agregue la piña y el maíz, sal y pimienta al gusto, y cocine hasta que estén ligeramente dorados (aproximadamente de 2 a 4 minutos). Deje enfriar.

3. Mezcle la piña y el maíz cocidos con la vinagreta. Agregue cebollitas picadas y mezcle suavemente. Vierta la mezcla en las mitades de aguacate.



What's in Season Now?

Look for these "Fresh From Florida" items
in your grocery store during
September



Avocados



Guava



Peanuts



Carambola



Mushrooms



Tangerines



Grapefruit



Oranges



#FreshFromFlorida