**Columna del Seguro Social**

MANTÉNGASE SALUDABLE E INDEPENDIENTE CON EL PROGRAMA DE NUTRICIÓN PARA ADULTOS MAYORES

Por <Name>

<Title> del Seguro Social en <Place>



¿Tiene usted derecho a recibir beneficios por jubilación del Seguro Social o ya los recibe? ¿Sabía que también puede recibir comidas saludables y otros servicios de nutrición a través del Programa Nacional de Nutrición para Adultos Mayores? Los programas de comidas locales en comunidades alrededor de la nación están esperando para servirle.

A medida que envejecemos, tenemos diferentes necesidades, diferentes formas de cuidar nuestra salud y diferentes nutrientes que necesitamos obtener de nuestros alimentos. Sin embargo, no siempre tenemos suficientes alimentos saludables o el deseo de preparar o comer una comida. Ya sea que necesite más comida, alimentos más saludables, alguien con quien compartir una comida o simplemente quiera aprender sobre buenos hábitos alimentarios, un programa de comidas puede ayudarle.

Los programas de nutrición para adultos mayores proporcionan casi un millón de comidas todos los días a personas de 60 años o más. Con opciones de comida grupal y entregas a domicilio, puede obtener la comida que necesita de la manera que mejor le convenga. Los programas de nutrición para adultos mayores pueden:

* Ayudarle a evitar saltarse comidas y ahorrar tiempo y dinero al comprar y cocinar menos.
* Ofrecerle oportunidades para conectar y socializar, lo que puede ayudar a mejorar su salud física y mental.
* Enseñarle cómo crear un plan de alimentación saludable. Puede aprender sobre recomendaciones de alimentos saludables según su edad, necesidades y preferencias únicas.
* Proveerle otros recursos, como transportación o servicios de mantenimiento del hogar. Esto le ayuda a mantenerse conectado y comprometido con su comunidad.

No es de extrañar que 9 de cada 10 participantes recomienden un programa de nutrición para adultos mayores a un amigo. Encuentre un programa de nutrición para adultos mayores en su área y ayúdenos a correr la voz compartiéndolo con sus seres queridos, vecinos y su comunidad. Para informarse mejor, visite [eldercare.acl.gov/Public/Index.aspx](https://eldercare.acl.gov/Public/Index.aspx) (solo disponible en inglés).

El Programa de Nutrición para Adultos Mayores es administrado por la Administración para la Vida Comunitaria, parte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.

# # #