**Columna del Seguro Social**

MANTÉNGASE SANO E INDEPENDIENTE CON PROGRAMAS DE NUTRICIÓN PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

Por <Name>

<Title> del Seguro Social en <Place>

****

¿Es usted elegible para recibir los 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 *National**Senior Nutrition Program* (Programa nacional de nutrición para personas de la tercera edad)? Los programas locales de comidas en comunidades de toda la nación están esperando para atenderle.

A medida que envejecemos, tenemos diferentes necesidades, distintas formas de cuidar nuestra salud y diferentes nutrientes que debemos obtener de los alimentos. Pero, no siempre tenemos suficientes alimentos saludables ni el deseo de preparar o comer una comida. Ya sea que necesite más alimentos, alimentos más saludables, alguien con quien compartir una comida o mejores hábitos alimenticios, un programa de comidas puede ayudarle.

Todos los días, los programas de nutrición para adultos de la tercera edad sirven casi un millón de comidas a personas de 60 años o más. Con entrega a domicilio y opciones de comidas grupales, usted puede obtener los alimentos que necesita de la manera que mejor se adapte a sus necesidades. Pueden ayudarle a evitar omitir comidas y ahorrar tiempo y dinero al tener que hacer menos compras y cocinar menos.

Los programas locales no solo ofrecen alimentos, sino que también:

* Le ofrece oportunidades para conectar con otras personas y socializar. Esto mejora tanto su salud mental como física.
* Le enseña a crear un plan de alimentación saludable. Podrá conocer recomendaciones de alimentos saludables según su edad, necesidades y preferencias.
* Le conecta con otros recursos como servicios de ayuda en el hogar y transporte para ayudarle a mantenerse conectado y comprometido con su comunidad.

No es sorprendente que 9 de cada 10 participantes digan que recomendarían un programa de nutrición para personas de la tercera edad a un amigo. Sabemos que este servicio puede ayudar a crear comunidades saludables y fuertes, donde las personas puedan prosperar a cualquier edad.

Encuentre un programa de nutrición para adultos de la tercera edad en su área y ayúdenos a difundir la información entre sus seres queridos, vecinos y la comunidad. Para más información sobre los recursos para adultos de la tercera edad, visite [eldercare.acl.gov/Public/Index.aspx](https://eldercare.acl.gov/Public/Index.aspx) (solo disponible en inglés).

Para obtener más información sobre nuestros beneficios por jubilación, visite [www.ssa.gov/es/retirement](https://www.ssa.gov/es/retirement).

*El Senior Nutrition Program (Programa de nutrición para personas de la tercera edad) es administrado por la Administration for Community Living (Administración para la vida comunitaria), parte del U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.).*

# # #