

Everyday Eats Edition

What's in the Box?

Do you ever wonder why Everyday Eats boxes are packed the way they are? Everyday Eats (formerly CSFP) has been serving older adults since 1968, with the goal of keeping nutrient-rich food staples in your kitchen. How does this program cater to the nutrition needs of older adults? Let's learn more about a few nutrients of concern and how Everyday Eats items can help fill in the gaps.

Nutrients of Concern

Although the nutrition needs of each person are highly individualized, there are common nutrient deficiencies that affect adults as they age. Nutrients of concern are those that are often deficient in older adults due to changes in metabolism and digestion. Everyday Eats foods aim to supplement the diets of older adults with nutrient-dense foods that help prevent deficiencies.

1) B Vitamins

B vitamins, including vitamin B12 and folic acid, play important roles in energy production. Because B12 absorption decreases with age, Everyday Eats boxes contain sources of the vitamin, including chicken, fish, beans, lentils, milk, and fortified cereals. Ready-to-eat cereals like bran flakes and shredded wheat are also fortified with folic acid.

2) Fluid

Staying hydrated is key to ridding waste from the body, maintaining blood pressure, and supporting brain function. Everyday Eats boxes include hydrating items like milk, fruit juice, soup, and juice or water-packed fruits and vegetables to help you consume enough fluid.

3) Fiber

Eating plenty of fiber helps keep the digestive tract running smoothly and supports healthy blood sugar and cholesterol levels. Fiber-rich box items such as oats, whole wheat pasta, beans, lentils, and whole fruits and vegetables can help meet daily fiber goals.

Winning Combos

Use your Everyday Eats items to pack a nutritional punch with these easy meals that include B vitamins, fluid, and fiber.



Cereal with milk, topped with your favorite chopped, canned fruit and nuts



Canned soup or broth with cooked rice or pasta, canned vegetables, and canned meat or chicken added in



Smoothie made with milk or fruit juice, yogurt, canned fruit, oats, and ice

Edición Everyday Eats

¿Qué hay en la caja?

¿Alguna vez te has preguntado por qué las cajas de Everyday Eats están empaquetadas como están? Everyday Eats (anteriormente CSFP) atiende a adultos mayores desde 1968, con el objetivo de mantener alimentos básicos ricos en nutrientes en su cocina. ¿Cómo satisface este programa las necesidades nutricionales de los adultos mayores? Aprendamos más sobre algunos nutrientes que nos preocupan y cómo los productos de Everyday Eats pueden ayudar a llenar los vacíos.

Nutrientes de preocupación

Aunque las necesidades nutricionales de cada persona son altamente individualizadas, existen deficiencias de nutrientes comunes que afectan a los adultos a medida que envejecen. Los nutrientes que preocupan son aquellos que suelen ser deficientes en los adultos mayores debido a cambios en el metabolismo y la digestión. Los alimentos Everyday Eats tienen como objetivo complementar la dieta de los adultos mayores con alimentos ricos en nutrientes que ayudan a prevenir deficiencias.

1) Vitaminas del grupo B

Las vitaminas B, incluida la vitamina B12 y el ácido fólico, desempeñan un papel importante en la producción de energía. Debido a que la absorción de B12 disminuye con la edad, las cajas de Everyday Eats contienen fuentes de vitamina, como pollo, pescado, frijoles, lentejas, leche y cereales fortificados. Los cereales listos para comer, como los copos de salvado y el trigo rallado, también están enriquecidos con ácido fólico.

2) Líquido

Mantenerse hidratado es clave para eliminar los desechos del cuerpo, mantener la presión arterial y apoyar la función cerebral. Las cajas Everyday Eats incluyen artículos hidratantes como leche, jugo de frutas, sopa y jugo o frutas y verduras envasadas en agua para ayudarlo a consumir suficiente líquido.

3) Fibra

Comer mucha fibra ayuda a que el tracto digestivo funcione sin problemas y favorece niveles saludables de azúcar y colesterol en la sangre. Los productos de caja ricos en fibra, como la avena, la pasta integral, los frijoles, las lentejas y las frutas y verduras enteras, pueden ayudar a alcanzar los objetivos diarios de fibra.

Combinaciones ganadoras

Utilice sus artículos de Everyday Eats para obtener un aporte nutricional con estas comidas sencillas que incluyen vitamina B, líquidos y fibra.



Cereal con leche, cubierto con tu fruta y nueces enlatadas picadas favoritas



Sopa o caldo enlatado con arroz o pasta cocidos, verduras enlatadas y carne o pollo enlatados añadidos



Batido con leche o jugo de frutas, yogur, fruta enlatada, avena y hielo

¿Preguntas? Envíe correo electrónico a nutrition@foodbankrockies.org

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.