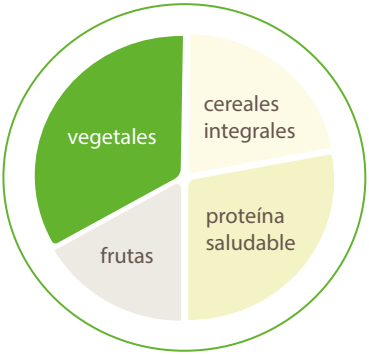
Domusvi
Compartiendo humanidad

Consejos de ALIMENTACIÓN SALUDABLE

para las personas mayores

A cualquier edad es importante mantener una alimentación **equilibrada y saludable** para gozar de un buen estado de salud, pero **especialmente lo es para las personas mayores**, ya que una buena alimentación les **permite mantenerse activos y disfrutar de una mayor calidad de vida**.

Elaboración de una **dieta saludable**



- ***Desayuno**: cereales, lácteos y derivados, y fruta.
- Media mañana: una pieza de fruta o un yogurt.
- ***Comida**: verdura, cereales o legumbre, carne, pescado o huevo y fruta o lácteo.
- Merienda: cereales, lácteos y derivados, y fruta.
- ***Cena**: igual que la comida, pero con una cocción más ligera.

*Comidas principales.

Consejos para una alimentación saludable

- Comer alimentos **ricos en fibra.**
- Comer alimentos **proteicos** a diario.
- Comer **carne y aves con poca grasa**.
- Usar métodos de cocción que precisen **poco aceite** y que alteren poco las **propiedades nutricionales** y el **sabor de los alimentos:** vapor, hervido, plancha, horno...
- **No saltarse las comidas.**
- Beber alrededor de **2l. de agua** al día.
- Hacer **ejercicio diario**.

La alimentación en personas mayores debe...

- Aportar la **energía** y los **nutrientes** necesarios para evitar deficiencias nutricionales.
- Mantener los **hábitos alimentarios**, con alimentos que la persona **conozca y consuma habitualmente.**
- Ser **agradable a la vista y al paladar.**
- Ayudar a **prevenir las enfermedades agudas** y a **mantener las crónicas bajo control.**
- Adaptarse a la capacidad de **masticar y deglutir**.
- Contribuir en aspectos de **relación personal y de espacio lúdico.**

En **DomusVi** somos conscientes de la **importancia nutricional, gastronómica y social** de la alimentación para el **bienestar de nuestros residentes**.

Por eso, disponemos de un **departamento de Nutrición** propio, formado por **nutricionistas colegiados** que aseguran unos menús **equilibrados, saludables y respetuosos con las costumbres gastronómicas locales.**