

Dónde: PR2 -Tema 1 -Módulo 1.1 -Vídeo 4 sobre Recursos de vídeo: "Llevar una dieta sana"

<https://youtu.be/BdJM7ZBNdXg>

VÍDEO: Consejos de nutrición para las personas mayores - Seguir una dieta sana

Una dieta buena y equilibrada es muy importante para las personas mayores. Se pueden seguir tres sencillos pasos. En primer lugar, cada comida debe constar de cuatro grupos de alimentos: hidratos de carbono, como arroz integral, fideos, pan y cereales integrales; proteínas, como pescado, carne, pollo, huevos, queso, tofu y alubias; fibras, como frutas y verduras frescas y, por supuesto, líquido, como agua sola o quizá alguna sopa saludable. En segundo lugar, se recomienda que si el individuo tiene problemas para alimentarse adecuadamente, puede mejorar la ingesta nutricional con suplementos orales, que se presentan en forma líquida o en polvo. En este caso, se recomienda consultar previamente con un médico personal o un dietista. Como tercera opción, los expertos recomiendan comer en compañía de familiares o amigos. Los estudios han demostrado que comer una comida junto a una persona cercana, puede aumentar su apetito, favorece su ingesta nutricional y además proporciona una experiencia de unión social saludable.