

Dónde: PR2 -Tema 1 -Módulo 1.1 -Vídeo 5 sobre Recursos de vídeo: "Alimentos para mayores: Los 10 mejores alimentos para añadir a tu dieta"

<https://youtu.be/M4UJYxBFgc>

VÍDEO: Alimentos para personas mayores: Los 10 mejores alimentos para añadir a su dieta

Los alimentos son el combustible del cuerpo y pueden beneficiarle de muchas maneras. Estos alimentos pueden ofrecer los máximos beneficios nutricionales con un mínimo de calorías. Están repletos de vitaminas, minerales y antioxidantes, lo que los convierte en alimentos saludables para las personas mayores.

- Yogur: contiene proteínas, calcio y cultivos vivos que tienen un efecto positivo sobre la digestión. Añade yogur a tu desayuno para empezar el día de forma saludable.
- Legumbres: como los garbanzos, los brotes de soja y las alubias rojas son una excelente fuente de fibra y proteínas de origen vegetal.
- Cacao: ¿Quién dice que los dulces tienen que ser poco saludables? El cacao no sólo sabe muy bien, sino que tiene efectos positivos sobre la función cardíaca, la presión arterial y mejora el estado de ánimo.
- Salmón: es un plato popular desde hace siglos. Contiene muchas grasas saludables, vitaminas del grupo B, proteínas y mucho más.
- Maca: derivado de la raíz de maca, que crece sobre todo en Perú. Puede ayudar a mejorar la energía, la resistencia y el estado de ánimo. Añádela a tus batidos o a tus copos de avena.
- Col rizada: Todas las verduras de hoja verde son buenas para la salud, pero la col rizada destaca realmente porque contiene una gran cantidad de vitaminas A y C, calcio y fibras.
- Té verde: cuando se necesita una dosis de cafeína, el té verde es una excelente alternativa al café. Es rico en antioxidantes, tiene propiedades antiinflamatorias y catequina (un compuesto que puede ayudar a perder peso).
- Almendras: Las almendras y otros frutos secos y semillas están llenos de grasas beneficiosas para el corazón y proteínas de origen vegetal. La grasa saludable de las almendras es especialmente buena para el cerebro.
- Aguacate: Los aguacates también son ricos en grasas saludables que nuestro cuerpo necesita para desarrollarse. Unta un poco en un trozo de pan integral para un tentempié saludable.
- Cúrcuma: es conocida desde hace tiempo por sus beneficios medicinales, como sus antioxidantes y su efecto antiinflamatorio. También puede ayudar a cicatrizar heridas y a reducir el dolor.