

Nutrición y envejecimiento saludable

En los últimos años, la población de personas mayores ha experimentado un notable aumento, proyectando que se duplicará en el 2050. La alimentación y la nutrición adecuadas constituyen uno de los pilares esenciales de un envejecimiento sano. Problemas como la pérdida del gusto y del olfato, así como complicaciones dentales, pueden conducir a una prefe-

rencia por alimentos ricos en azúcar y sodio, fáciles de masticar, pero carentes de valor nutricional. Para evitar posibles riesgos, los adultos mayores no pueden dejar de consumir alimentos que contengan fibra, ya que es un nutriente fundamental.

Karla Cárdenas, académica Nutrición y Dietética, UDLA Concepción