

E

Editorial

Alimentación sostenible

Uno de los principales beneficios de adoptar este tipo de nutrición es su impacto positivo en la salud.

La alimentación sostenible ha ganado protagonismo en los últimos años y su implementación en los hogares de personas mayores resulta especialmente importante. En esta línea, Ruby Luno, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de Universidad de Las Américas, comenta que “este tipo de nutrición minimiza el impacto ambiental y apoya a los productores locales, al reducir la huella de carbono asociada al transporte de alimentos. Incluirla en la dieta en los mayores no sólo fomenta el consumo responsable, sino que también contribuye directamente a mejorar su calidad de vida”.

Incorporar una alimentación sostenible tiene un componente social importante.

Esta alternativa de alimentación se trata de una dieta que garantiza la disponibilidad de alimentos en variedad y estacionalidad, cubriendo las necesidades nutricionales y

energéticas de las personas mayores, lo que es fundamental para asegurar su bienestar integral y mantener un óptimo envejecimiento.

Uno de los principales beneficios de adoptar este tipo de nutrición es su impacto positivo en la salud. Incorporar una alimentación sostenible también tiene un componente social importante. Al incentivar el consumo de productos locales, no solo se apoya a la economía de pequeñas comunidades, sino que se incentiva la cooperación familiar y comunitaria.

Por supuesto adoptar una alimentación sostenible en personas mayores no está exento de desafíos. Uno de los principales obstáculos es el factor económico. Sin embargo, hay estrategias como adquirir los alimentos en ferias locales certificadas y comprar solo lo necesario.

Fomentar una alimentación sostenible en los adultos mayores es una forma de cuidar su bienestar, al tiempo que se promueve un consumo más responsable y consciente con el entorno.