

CON INGESTA DE PROTEÍNAS, VITAMINAS, MINERALES Y LÍQUIDOS:

Cómo se promueve la alimentación equilibrada entre los adultos mayores

GRACIELA ALMENDRAS

Para 2030, se estima que el 24% de la población en Chile corresponderá a personas mayores, grupo etario que tiene características y necesidades nutricionales específicas.

Entre estas, "el aumento de la pérdida de masa muscular; pérdida de gusto y olfato; disminución del apetito, y falta de dentadura, lo que está asociado a mayor riesgo de deficiencia de vitamina B12 y D, bajo consumo de proteínas y riesgo de anemia", explica Isidora Pierattini, nutricionista de la Universidad de Chile.

Una alimentación equilibrada en las personas mayores es esencial para preservar la masa muscular, fortalecer el sistema inmunológico y prevenir enfermedades crónicas como la hipertensión y la diabetes, enfatiza la nutricionista. Además, "favorece la salud ósea, mejora la función cognitiva y contribuye al bienestar emocional", agrega.

Pierattini dice que "adaptar la dieta a los cambios fisiológicos propios del envejecimiento, con una adecuada ingesta de proteínas, vitaminas, minerales y líquidos, es clave para un envejecimiento saludable y una mejor calidad de vida".

En la industria, una compañía que ha trabajado y generado vínculos para abordar esta materia es Agrosuper. "Hoy tenemos una alianza con la Asociación Nacional de Personas Mayores (Anam),

Profesionales sugieren adaptar la dieta a los cambios fisiológicos propios del envejecimiento.



AGROSUPER

EN LOS ÚLTIMOS AÑOS, el porcentaje de personas mayores en Chile ha ido en aumento, tendencia que se prevé continuaría en la próxima década.

gracias a la cual mensualmente podemos aportar con la entrega de información sobre alimentación y nutrición, y participar en diferentes actividades", cuenta Claudio Riquelme, jefe de Alimentación Equilibrada y Alimentación de Agrosuper.

El pasado 6 de octubre, la compañía estuvo presente en Camina UC 60+, instancia que busca promover la actividad física en este

grupo etario. Y hoy, 25 de octubre, participará con exposiciones sobre nutrición en el Congreso Anam, que reunirá a adultos mayores.

Además, durante este mes, Agrosuper lanzará su libro sobre "Alimentación equilibrada y nutrición para adultos mayores", el cual fue creado por nutricionistas y que contiene consejos directos para este público.