

La Fundación Edad&Vida presenta el documento, gratuito y online, ‘Comer puede seguir siendo un placer. Alimentación centrada en la persona’

## Expertos nutricionales elaboran una guía de alimentación con recetas, consejos y ‘trucos’ para los 4,4 millones de españoles mayores de 75 años

- A pesar de lo que se pueda pensar, los mayores tienen muy en cuenta el atractivo visual del plato, la presentación del mismo o la combinación de los colores de los alimentos

Madrid, 18 de marzo de 2019

Cómo preparar **aperitivos para** que las personas con temblores en las extremidades superiores disfruten comiendo con las manos, qué **cenar para evitar molestias digestivas** o un listado de trucos para elaborar **recetas sabrosas, y sin sal**, para luchar contra la hipertensión son algunos de los contenidos de **‘Comer puede seguir siendo un placer. Alimentación centrada en la persona’**, un trabajo con el que la **Fundación Edad&Vida** intenta **facilitar que los 4,4 millones de españoles mayores de 75 años sigan disfrutando con su alimentación.**

Cuidar de la salud de las personas mayores, favorecer su autonomía, potenciar el apetito y añadir nuevas perspectivas sensoriales al acto de comer son algunos de los objetivos de este trabajo, elaborado por un equipo de expertos en nutrición, coordinados por Edad&Vida.

A cualquier edad pero, sobre todo, cuando se superan los 75 años, una buena alimentación es básica para mantener una vida activa y saludable. A esas edades son muchas las personas que manifiestan problemas para masticar, molestias digestivas varias, estreñimiento, colesterol alto, hipertensión, etc.

El objetivo de esta guía, gratuita y online, consiste en trasladar a esas personas y sus cuidadores información sobre alimentos, dietas, consejos y trucos culinarios aportados por expertos en nutrición. “Pretendemos dotar a las propias personas mayores, a sus cuidadores, familiares y profesionales, de una serie de orientaciones sencillas, simples y ajustadas a sus hábitos y deseos que permitan mantener la satisfacción con la alimentación”, afirman sus autores.

En el apartado conclusiones, destacar que, por un lado, las personas mayores buscan alimentos, recetas y productos que conecten con ellas, que les hagan disfrutar. Por otro lado, no se olvidan del atractivo visual del plato, mimando aspectos como la presentación del mismo o la combinación de los colores de los alimentos. Además, a nivel orgánico, buscan alimentos que toleren bien y que no les generen problemas al digerirlos.

Disponible online a través de la web de Edad&Vida, [‘Comer puede seguir siendo un placer. Alimentación centrada en la persona’](#) es una nueva publicación en la que la Fundación Edad&Vida aporta, en un formato de fácil lectura y comprensión, una serie de recomendaciones específicas sobre alimentación e hidratación.

#### **Sobre Fundación Edad&Vida**

Es una fundación privada apolítica cuya misión es promover desde las empresas de diversos sectores, en colaboración con instituciones de investigación y formación y organizaciones de personas mayores, la búsqueda de soluciones para la mejora de la calidad de vida de las personas mayores. Su razón de ser es facilitar corresponsabilidad y equilibrio entre el sector público y la iniciativa privada, con el fin de dar respuesta a los retos económicos y sociales del cambio demográfico, actuando desde una perspectiva de eficiencia y sostenibilidad, generando un estado de opinión independiente que facilite la mejora de los comportamientos de todos los actores en el entorno de las personas para cuando sean mayores.

**Para más información:**

**Fundación Edad&Vida**

Ángel Quero: 91 545 01 05 – 600 53 90 25 / [alquero@ilunion.com](mailto:alquero@ilunion.com)