

Aprender en la tercera edad: recetas ricas y saludables

domingo, 12 de mayo de 2019

Un equipo del Ministerio de Desarrollo Social trabaja la alimentación saludable con los adultos mayores en los centros de Bariloche. Con nuevas recetas aprenden a utilizar alimentos menos procesados que ayudan a mejorar su salud. De los cursos participan más de 100 adultos mayores entre los residentes del barrio Vuriloche y aledaños.

El equipo está conformado por la trabajadora social, Leticia Rossi, y la nutricionista, Nazareth Ruiz Álvarez, ambas del programa Adultos Mayores y del área Políticas Activas de Inclusión Social (PAIS), espacios dependientes del Ministerio de Desarrollo Social de Río Negro. Habitualmente las profesionales recorren los centros de salud propiciando encuentros de cocina saludable para adultos mayores. Resultan exitosos en cuanto a convocatoria y a los resultados obtenidos.

En ese marco, Rossi indicó que “desde esos espacios estamos realizando una presentación a todo lo que hace a una alimentación diferente y la elaboración de comidas. También lo repetimos en otros centros de salud de la ciudad”.

Respecto al objetivo del taller, explicó que “los incentivamos a incorporar productos a los cuales no están acostumbrados a incluir en las comidas. Traemos recetas pero sus saberes previos son los que enriquecen el taller”.

Álvarez detalló sobre su trabajo que “desde PAIS tenemos beneficiarios bajo la línea de pobreza y a ellos se los asiste con una tarjeta alimentaria. En el caso del programa de Adultos Mayores, trabajo en ayudarlos a aprender a comer mejor con alimentos menos procesados para mejorar su salud”.

Por último, la presidenta del Centro de Jubilados Rosa Mosqueta, Isabel Paz, explicó que “los miércoles tenemos el taller de cocina saludable, además tenemos yoga, folcklore y los martes nuestras reuniones habituales donde vienen más de 50 adultos mayores a charlar o programar algún viaje o salida. Estamos bien activos y hace 19 años trabajamos en el Centro al que vienen a los talleres más de 100 vecinos de distintos barrios”.