L'HUGC participa al 7è Congrés Internacional de Dependència i Qualitat de Vida



L'Hospital Universitari General de Catalunya participa aquest dimarts i dimecres al 7è Congrés Internacional de Dependència i Qualitat de Vida 'Integració de models a resultats' organitzat per la Fundació Edat & Vida. Elena Guedea, nutricionista clínica del Servei d'Endocrinologia, oferirà la ponència 'Adaptació alimentària en la persona gran' i donarà les claus perquè les persones grans adquireixin un estat nutricional òptim que proporcioni el millor estat de salut i benestar possible.

Guedea explicarà que per assolir una longevitat amb una bona qualitat de vida, els canvis en l'estil de vida es fan imprescindibles. Canvis que necessitaran dotar a la població d'educació nutricional per a una alimentació saludable i la pràctica d'exercici físic sistemàtic.

Bons hàbits que han de seguir les persones grans
- Les dietes han de ser senzilles, lleugeres i de fàcil elaboració.
- Els aliments han de ser de fàcil masticació i deglució.
- S'ha de beure líquids entre menjars i moderar el consum d'alcohol, cafè i begudes estimulants.
- La llet, els productes lactis, la fibra i els aliments integrals han de ser importants a la dieta, mentre que el consum de sal i sucre s'ha de vigilar.
- Les vitamines són fonamentals per completar l'alimentació.

Noticia disponible a https://www.cugat.cat/noticies/societat/146096.html

Copyright 2024 Cugat.cat