



Si no emociona,
no alimenta

Contacta



Recibe nuestra newsletter



Revista digital del sector sociosanitario

ACTUALIDAD PRODUCTOS A FONDO TECNOLOGÍA AGENDA VIDEOS MONOGRÁFICOS FORMACIÓN SALUD

Ser quien eres. Plenamente.

Excelencia certificada
en higiene y bienestar

Unimos la seguridad del estándar HACCP con la garantía EgoCel para una protección total de tu residencia.

CONTACTA CON NOSOTROS



A fondo

Alimentación que cuida: el nuevo estándar en las residencias de mayores

Marzo, 2020

Un artículo de **Albi Restauración**

En una residencia, la **alimentación** no es solo un servicio: es un **factor clave para la salud, la autonomía y la calidad de vida** de las personas mayores. La evidencia científica confirma que cuando nutrición adecuada y actividad física se coordinan, se refuerzan mutuamente y favorecen un envejecimiento más activo.

Como explica **Noelia Llera**, nutricionista especializada, "no se trata solo de vivir más años, sino de hacerlo con **energía, autonomía y calidad de vida**. La alimentación y el ejercicio son herramientas inseparables para lograrlo".



La alimentación es un factor clave para la salud, la autonomía y la calidad de vida de las personas mayores

Las cinco razones por las que alimentación y ejercicio mejoran la vida de los residentes son:

1. Mantener la masa muscular

El ejercicio de fuerza estimula el músculo, pero necesita una dieta rica en proteínas para prevenir la sarcopenia y reducir la fragilidad.

SOCIOCARE

Feria de Cuidados y Bienestar Social.

09-11
Jun



2. Mejorar la salud cardiovascular

Una alimentación equilibrada, junto con actividad física regular, ayuda a controlar factores de riesgo como la hipertensión, el colesterol o la diabetes.

3. Retrasar el envejecimiento biológico

Investigaciones como el ensayo europeo DO-HEALTH, publicado en Nature Aging, señalan que el ejercicio combinado con nutrientes como omega-3 y vitamina D puede ralentizar el envejecimiento celular.

4. Fortalecer los huesos y prevenir caídas

El ejercicio de fuerza y equilibrio, acompañado de dietas ricas en calcio y vitamina D, contribuye a preservar la densidad ósea.

5. Preservar la autonomía

Las personas mayores con hábitos activos mantienen durante más tiempo su capacidad para realizar actividades cotidianas.



Acabados personalizados



Máster en Atención Integral
a la Cronicidad, Complejidad
y Fragilidad

SEMIPRESENCIAL / NOV-26



amavir

residencias para mayores

En este contexto, empresas especializadas como Albi Restauración (que actualmente alimenta a más de 4.000 residentes a diario) impulsan un **modelo de alimentación diseñado para mejorar el bienestar de los residentes**. Su propuesta combina nutrición centrada en la persona, menús adaptados, incluidos menús texturizados para disfagia y productos de proximidad, todo bajo estándares ISO de calidad y seguridad alimentaria y con un compromiso firme con la sostenibilidad alimentaria.

Para los responsables sociosanitarios, contar con una **restauración especializada** permite mejorar el estado nutricional de los residentes, garantizar seguridad alimentaria y ofrecer una alimentación verdaderamente personalizada.

Porque cuando la alimentación se gestiona con **rigor científico y sensibilidad humana**, cada comida se convierte en una herramienta de cuidado y salud.

