

## Impulsan alimentación saludable de adultos



Para impulsar la alimentación saludable en las personas de la tercera edad, así como promover prácticas y hábitos que aporten a su salud, la Brigada Multidisciplinaria de la Secretaría de Desarrollo Social, que dirige Alejandra Del Moral Vela, llevó a cabo talleres enfocados en brindar conocimientos relativos al tema.

En este sentido, especialistas en nutrición de la Brigada Multidisciplinaria explicaron a los mayores de 60 años oriundos de Timilpan acerca de los beneficios de implementar una dieta equilibrada tomando como referencia el plato del buen comer, asimismo, se dieron sugerencias dietéticas basadas en las necesidades y padecimientos de los participantes.

Como parte de la actividad práctica, se elaboró una receta de ceviche de soya con vegetales como jitomate, cebolla y chile serrano, ya que es una alternativa para sustituir el consumo de carnes rojas.

Antes de iniciar la preparación, se les enseñó la técnica de lavado de manos, con el objetivo de realizar la actividad de forma higiénica y, además, siguiendo los protocolos sanitarios ante el COVID-19, tal como instruye el Gobernador Alfredo Del Mazo Maza.

Posteriormente, los asistentes ayudaron con la preparación mediante el picado de los ingredientes, para al final mezclar todo y degustar del platillo.

Durante el taller se mencionó el valor nutricional de la soya y las propiedades que ayudan al organismo de los adultos mayores porque es una fuente abundante de proteínas vegetales y cuenta con un adecuado contenido de aminoácidos esenciales que ayudan a reducir los niveles de colesterol en la sangre.

Por otro lado, en San Felipe del Progreso, los brigadistas destacaron algunos alimentos saludables de una forma práctica y divertida, mediante actividades didácticas, para ello hicieron equipos de tres personas, eligieron tablas nutricionales y personal de la Brigada comenzó a detallarles las propiedades de cada alimento.

Se realizaron varias partidas del juego con la finalidad de que los adultos mayores escucharan más de una vez la información para aprender lo antes mencionado. Estas actividades abonan al desarrollo de habilidades sociales, comunicativas y cognitivas.

