

MENJAR BÉ i A GUST !

Curs d'Educació Nutricional per a les Persones Majors

Activitat organitzada pel Negociat d'Acció Social de l'Ajuntament de Palma de Mallorca

Direcció i Coordinació: Sra. Teresa Bonnín, Dra. Isabel Llompart, Dr. Josep A. Tur
Fundació de Ciències Farmacèutiques de les Illes Balears
Laboratori de Ciències de l'Activitat Física (UIB)

Antecedents

Menjar és una necessitat per a l'organisme, però també és i ha d'ésser un plaer i una activitat social que ens acompanya a qualsevol fase de la nostra vida. El secret d'una bona alimentació es troba en saber escollir aquells aliments que millor s'adaptin a les nostres necessitats, però també als nostres gusts.

Hi ha situacions on alimentar-se bé i a gust pot ésser una mica complicat i la tercera edat n'és una d'elles, ja que s'hauran d'atendre les seves particulars característiques, fisiològiques, patològiques, psicològiques, emotives, amb tractament de polifarmàcia, etc, on tots aquests factors es podran presentar individualment o, més aviat, baix d'una casuística complexa i individualitzada.

Per a donar solució a les particulars situacions que envolten cada persona major, s'ha dissenyat el present curs, en la creença que només una persona informada podrà trobar la solució que millor s'adapti a les seves necessitats particulars.

Objectius

- * Donar a conèixer els conceptes bàsics per a gaudir d'una nutrició sana, equilibrada i adaptada a les necessitats de les persones majors.
- * Presentar elements de coneixement suficients per tal d'evitar la desnutrició en les persones majors i, en conseqüència, evitar les seves greus conseqüències.
- * Presentar recomanacions dietètiques als problemes més comuns que es presenten a les persones majors (dificultat de masticació, disfàgies, hipertensió, manca d'apetit, etc.)

Programa

Es presenta un ***curs de 3 sessions teòrico-pràctiques***, adreçat a les persones majors, que s'impartirà particularment a cadascun dels ***42 centres de persones majors existents a Palma de Mallorca***, a raó d'una sessió per setmana a cada centre i, simultàniament, a dos centres per setmana; per exemple, tres dimarts o tres dijous per centre, i fins haver arribat a tots els centres.

Temari a impartir:

1. Les necessitats de l'ésser humà. L'energia i la construcció de l'organisme. Conceptes bàsics de dietètica i nutrició: Nutrients energètics, estructurals i reguladors. L'alimentació saludable.
2. Les situacions que dificulten la correcta nutrició a les persones majors: Dificil masticació, disfàgies, digestions pesades, estrenyiment, diarrea, hipertensió, excés de pes, colesterol, diabetis. Recomanacions dietètiques i consells per ajudar en l'alimentació de les persones majors.
3. La dieta mediterrània: beneficis i malentesos. Els aliments tradicionals de Balears. Sessió teòrico-pràctica.

Aquestes sessions seran impartides per Monitors Titulats Superiors que s'hagin especialitzat en Educació Nutricional

La Direcció i Coordinació anirà a càrrec de la Sra. Teresa Bonnín, la Dra. Isabel Llompart i el Dr. Josep A. Tur, farmacèutics, com a activitat desenvolupada conjuntament per la Fundació de Ciències Farmacèutiques de les Illes Balears i el Laboratori de Ciències de l'Activitat Física de la UIB.