

La residencia de mayores Montepinar implanta un novedoso programa de mejora nutricional

La Residencia Montepinar ubicada en Murcia capital implanta un novedoso programa de mejora nutricional con el sello de garantía de la Dra. Marta Garaulet

Programa de mejora nutricional

En el año 2019 la residencia inició un programa de mejora nutricional enfocado a mejorar y equilibrar todos aquellos aspectos relacionados con la alimentación de los residentes.

El programa se llevó a cabo con el asesoramiento de la Dra. Marta Garaulet, Directora de Centros de Nutrición Garaulet, Catedrática de Nutrición de la Universidad de Murcia, y figura destacada en el ámbito de la Nutrición a nivel internacional.

Se llevó a cabo una profunda evaluación de los menús de la residencia y se diseñaron nuevos menús a partir de los anteriores, ajustándose para que fuesen más saludables, equilibrados y basados en la Dieta mediterránea, conteniendo la energía, macronutrientes y vitaminas y minerales recomendados para el tipo de población existente en la residencia.

Se introdujeron, entre otras, las siguientes mejoras en los menús:

- Mejora del "Score de Dieta Mediterránea", aumentando el consumo de pescado, fruta y verduras.
- Se aumentó en número de alimentos ricos en vitamina D y ácido fólico (vitaminas normalmente deficitarias en la población mayor): leche entera, verduras, legumbres, pescados, frutas frescas y frutos secos.
- Se eliminó completamente la bollería industrial en desayunos y meriendas y se sustituyó por bizcochos caseros.
- Se eliminaron los zumos comerciales y se sustituyeron por zumos naturales recién exprimidos.
- Se incorporaron smoothies (batidos) a base de zumo natural de naranja mezclados con otras frutas naturales o verduras, o a base de yogur mezclado con frutas naturales. Se dan diariamente a los residentes, a media mañana los primeros, y a media tarde los segundos.
- Se disminuyó la ingesta de grasas a niveles recomendables (-50 g./día). Se redujeron al máximo los preparados fritos sustituyéndolos por alternativas más saludables cocinadas al horno o a la plancha.

- Se incrementó la energía en los desayunos y se disminuyó en las cenas.
- Se pusieron dispensadores de líquidos en los salones de la residencia para incrementar la hidratación de los residentes.
- Por último, se desarrollaron protocolos de evaluación nutricional del residente y de cribado de malnutrición, implementando métodos de evaluación de la desnutrición, identificando a los residentes de riesgo, desarrollando herramientas de cribado nutricional y estandarizando planes de intervención y de monitorización de la evolución de residentes con problemas nutricionales.

La Residencia de ancianos Montepinar, perteneciente al grupo de residencias SUMAVIDA es un centro especializado en atender a personas mayores válidas y asistidas, construido sobre una superficie de 12.000 m2, con más de 8.000 m2 de jardines y espacios libres, ubicado en un entorno privilegiado por su paisaje y muy bien comunicado con el centro de Murcia. La residencia cuenta con 131 camas, incluidas 4 de enfermería, distribuidas entre habitaciones dobles e individuales. Ofrecen servicios de estancias permanentes y temporales. Disponen también de centro de día.

Datos de contacto:

Comunicación
686668757

Nota de prensa publicada en: [Murcia](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Murcia](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>