

ALIMENTARSE EN LA TERCERA EDAD

Vitoria, 13 años con catering para mayores

20.04.08 -

Vitoria es una de las ciudades más veteranas de España en ofrecer un catering a domicilio para mayores, que también existe en Barcelona, Madrid o Valencia, entre otras capitales. El Ayuntamiento de la capital alavesa implantó este servicio hace ya 13 años y lleva menús a casa a 150 personas. «Además, los usuarios están muy satisfechos. Hace poco nos pusieron una nota de ocho, no sólo por la calidad de la comida, sino también por la puntualidad y la variedad de platos», explica Peio López de Muñain, concejal de Asuntos Sociales del Consistorio vitoriano.

La comida se prepara en una gran cocina central, ubicada en la residencia de San Prudencio, y es la misma que se sirve en centros municipales para mayores. «No hemos delegado la tarea en una empresa privada, las personas que trabajan elaborando los menús son empleados del Ayuntamiento», señala el edil, quien destaca que esta iniciativa no es para personas dependientes, sino más bien para aquellas que «sin serlo, no se arreglan bien con la cocina o la compra -recalca-. Desgraciadamente, ya hemos visto casos de mayores que viven solos y que no toman los nutrientes necesarios para mantenerse en condiciones».

Con el servicio de comida a domicilio, al menos se garantiza su acceso a un menú equilibrado y adecuado a su estado de salud. Así, hay distintas variedades: para personas con problemas de masticación, con diabetes, bajos en grasas «Se lleva a su casa la comida y la cena. Los transportistas incluso se los meten en el frigo o en el microondas, porque los platos están pensados para que sólo haya que calentarlos. Y si el anciano no tiene microondas se lo ponemos», detalla López de Muñain, quien defiende este método como la mejor manera de que «una persona permanezca en su casa el mayor tiempo posible».

Muchas calorías

El doctor Pedro Ramos, experto en nutrición de la Universidad del País Vasco, alaba esta iniciativa, ya que garantiza «que una o varias comidas al día sean equilibradas». Además, considera que es mejor solución que los menús que sirven los restaurantes, «que suelen pecar de hipercalóricos, porque llevan muchas salsas y aditamentos». Además, advierte, obligan a equilibrar muy bien la ingesta de calorías del resto del día «para evitar el sobrepeso o la obesidad, que afecta al 70% de la población mayor de 65 años».