En cuanto al diseño de los menús, se encontró que uno de los asilos tenía insumos suficientes para aportar cantidades adecuadas de proteína. Fue por ello que el proyecto se enfocó en platillos apegados a los gustos, preferencias y disponibilidad de alimentos.

Al término de los tres meses, el grupo con atole proteico aumentó en promedio 9.2% en la circunferencia del brazo; en 8 de los 14 adultos mayores disminuyó la inflamación de bajo grado, común en esas edades. Incluso una participante en cama recuperó fuerzas para volver a caminar. Otro participante aumentó de 30.5 a 37.2 kg durante los tres meses de tratamiento, lo cual le devolvió la capacidad de trasladarse por su cuenta desde su cama hacia la silla de ruedas.

En el grupo de los 27 adultos mayores que recibieron los menús rediseñados, uno de los principales resultados fue en cuanto a la fuerza. En promedio, aumentaron de 3 a 15 kg de fuerza de agarre, indicando una mejor función muscular, lo cual preserva su autonomía. Esto último pudo verse favorecido por los programas de terapia ocupacional y baile que tienen en el asilo, ya que esto contribuye al estímulo físico para construir masa muscular.

Ambas estrategias, el atole proteico o los menús rediseñados, pueden disminuir el riesgo de malnutrición, cada una con sus propias ventajas. El atole proteico es un alimento práctico porque no requiere masticación, es de fácil asimilación y gusta a la mayoría de los adultos mayores. Incluso puede ser un apoyo emocional, ya que, se percibió que, al consumir el atole, las y los participantes se sentaban a platicar y a convivir con sus compañeros(as), haciendo de la experiencia un momento más disfrutable.

El diseño de menús incorpora platillos regionales y agradables para los residentes de asilos y permite usar los recursos eficientemente para dotar de una nutrición adecuada a estas personas. Además, incluye el cálculo de las calorías totales, parte importante para mejorar el estado nutricio.

Cada asilo requiere una estrategia acorde a sus recursos y las necesidades de sus residentes. Al final, el verdadero soporte de la vejez es el trabajo con empatía, solidaridad y respeto.

*** Autores(as): José Guillermo Olivarría Flores, egresado de la Maestría en Ciencias del CIAD, y Ana María Calderón de la Barca, investigadora de la Coordinación de Nutrición del CIAD.**





Dispersión de fondos de las pensiones para el Bienestar y Sembrando Vida

Por Amalia Beltrán

Este martes 3 de noviembre arrancó oficialmente el operativo de pago de las Pensiones para el Bienestar correspondiente al bimestre noviembre-diciembre. Por su parte, los beneficiarios del programa Sembrando Vida recibirán sus recursos a partir del próximo 11 de noviembre.

Los depósitos se realizarán de manera directa en las tarjetas del Banco del Bienestar. La dispersión se ejecutará de forma gradual conforme al calendario oficial por apellidos establecido por la Secretaría de Bienestar, por lo que se exhorta a la población a consultar sus fechas específicas antes de acudir a las sucursales.

El Delegado de los Programas para el Bienestar en Sonora, Octavio Almada Palafox, subrayó el impacto positivo de estos apoyos en la economía local y recordó que la entrega se realiza sin intermediarios. Asimismo, aclaró que los beneficiarios pueden usar su tarjeta para comprar en comercios con terminal bancaria o retirar su efectivo de forma paulatina, ya que no es obligatorio retirar todo el dinero el mismo día del depósito.

Para proteger la seguridad de los derechohabientes, la Delegación de Bienestar estatal emitió las siguientes precisiones:

Sin préstamos: El Banco del Bienestar no otorga créditos ni préstamos personales a cambio de comisiones.

No hay aguinaldo: Los programas de Pensiones para el Bienestar no contemplan pagos de aguinaldos ni prestaciones adicionales.

Falsos bonos: No existen bonos extraordinarios dentro del programa Mujeres Bienestar; ignore mensajes que los promuevan.

Trámites gratuitos: Ningún servidor público o particular puede cobrar por inscripciones o gestiones de los programas.

Cuidado de datos: No comparta con nadie su NIP, datos personales ni información bancaria. Ningún trámite oficial requiere estos datos para liberar el dinero.

Las autoridades reiteran el llamado a informarse única y exclusivamente mediante los canales digitales y redes sociales oficiales de la Secretaría de Bienestar y del Gobierno de México.