

ÍNDICE

ÍNDICE.....	1
UNIDAD 1: Las personas mayores.....	2
ACTIVIDADES-PÁG. 7.....	2
ACTIVIDADES-PÁG. 8.....	2
ACTIVIDADES-PÁG. 9.....	3
ACTIVIDADES-PÁG. 10.....	3
ACTIVIDADES-PÁG. 11.....	3
ACTIVIDADES-PÁG. 12.....	4
ACTIVIDADES-PÁG. 13.....	4
ACTIVIDADES-PÁG. 14.....	5
ACTIVIDADES-PÁG. 15.....	5
ACTIVIDADES-PÁG. 16.....	5
ACTIVIDADES-PÁG. 17.....	6
TEST DE AUTOEVALUACIÓN-PÁG. 18.....	7
ACTIVIDADES FINALES-PÁG. 19.....	8
PRÁCTICA PROFESIONAL PROPUESTA 1-PÁG. 20.....	11
PRÁCTICA PROFESIONAL 2-PÁG. 21.....	12
PRÁCTICA PROFESIONAL 3-PÁG. 22 y 23.....	12

UNIDAD 1: Las personas mayores

ACTIVIDADES-PÁG. 7

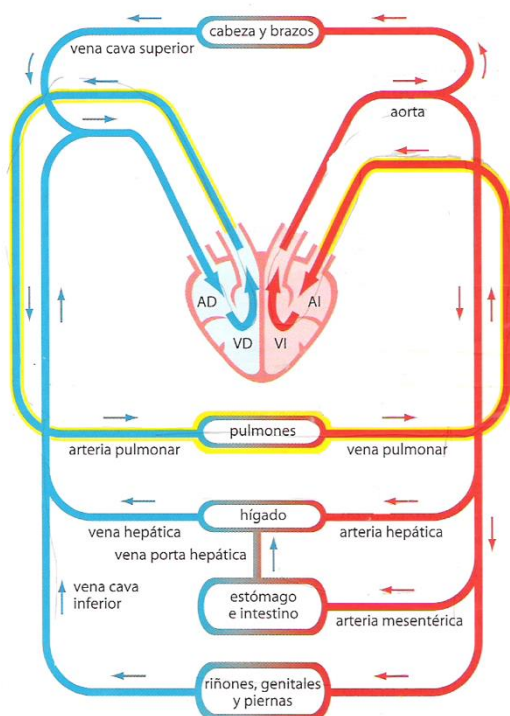
1. ¿Conoces en tu entorno personas mayores que sean independientes? ¿Y dependientes? Pon algún ejemplo de ambos supuestos y explica el motivo que ha llevado a dichas situaciones.

Con esta actividad se pretende que el alumnado observe las diferencias entre las personas que son independientes y las que se consideran dependientes. Es una respuesta abierta y con múltiples opciones. A modo de guía, se puede tener en cuenta, cuando hablamos de personas dependientes:

- Factores físicos: constituyen la causa más frecuente que hace que las personas sean dependientes.
- Factores psicológicos: trastornos cognitivos que afecten a las actividades cotidianas (Alzheimer).
- Factores contextuales: situación de aislamiento, poca relación con los demás.

ACTIVIDADES-PÁG. 8

2. Realiza un dibujo-esquema del corazón explicando la circulación mayor y la circulación menor. ¿Qué ocurre cuando las arterias empiezan a presentar un cierto grado de rigidez?



El endurecimiento de las arterias suele venir asociado al envejecimiento. A medida que se envejece, la acumulación de placa estrecha las arterias.

La rigidez puede provocar hipertensión arterial.

ACTIVIDADES-PÁG.9

- 3. ¿Dónde se produce el intercambio gaseoso? Nombra los principales vasos en los que viaja la sangre y explica el cambio de color que hay entre unos y otros.**

El intercambio gaseoso se produce en los alveolos a través de los capilares. Los vasos sanguíneos por los que viaja la sangre son los siguientes, en esta secuencia:

- Arterias, venas, arteriolas, vénulas y capilares.

La sangre que fluye por las venas es de por sí más azulada que la de las arterias, porque estas últimas van cargadas de oxígeno, mientras que las venas cuentan con poco oxígeno.

Sin embargo, debe tenerse en cuenta que esta apariencia supone una ilusión óptica. La sangre es roja.

- 4. ¿Por qué aparece la sarcopenia? Busca su significado y comenta brevemente como poder prevenirla.**

La sarcopenia es la pérdida degenerativa de masa muscular y fuerza, al envejecer o al llevar una vida sedentaria.

Para prevenirla, sería importante una alimentación muy equilibrada, con una adecuada cantidad de proteínas animales y vegetales de alta calidad.

Resulta fundamental practicar actividad física a diario, realizando tanto ejercicios aeróbicos como anaeróbicos, y otorgando más importancia a estos últimos.

ACTIVIDADES-PÁG. 10

- 5. ¿Es posible que las personas mayores empiecen a transmitir mensajes de forma más lenta que cuando eran jóvenes? Razona tu respuesta.**

A medida que se envejece, el cerebro y el sistema nervioso se ven afectados por cambios naturales. El cerebro y la médula espinal se atrofian. Las neuronas pueden comenzar a transmitir mensajes más lentamente. La reducción en el pensamiento, la memoria y la capacidad cognitiva es una parte normal del envejecimiento. Estos cambios no se producen de la misma forma en todas las personas.

ACTIVIDADES-PÁG. 11

- 6. A partir de todos los aspectos sociales que pueden influir en las personas mayores, elabora una tabla con cada uno de ellos, explícalos con tus propias palabras y pos algún ejemplo.**

VIUDEZ	Muchas personas se casan con la idea de estar juntas hasta el fin de sus días. Seguir adelante sin la pareja de toda la vida puede resultar muy difícil.
ECONOMÍA	Los recursos decrecen, habitualmente, a causa de la jubilación, y esto puede provocar cambios en el bienestar de las personas mayores.
DEPENDENCIA	La incapacidad para hacer cosas genera ansiedad y una impresión de sentirse poco útiles.
APOYO FAMILIAR	Los cuidados personales e incluso los económicos son importantes en las personas mayores. Sin ayudas públicas, el único auxilio proviene de familia y amigos.

OCIO Y RECREACIÓN	Se deben favorecer estilos de vida más saludables para acceder a un ocio activo y evitar el sedentarismo.
BARRERAS ARQUITECTÓNICAS	La movilidad reducida en las personas implica dificultades en muchos espacios. La accesibilidad de la persona mayor es un condicionante para sentirse uno más de la sociedad.
DOLORES Y ENFERMEDADES	Se les olvida tomar los medicamentos oportunos y acudir al médico con frecuencia. Se une la sensación de consumir muchos medicamentos y pensar que no producen efectos.
EXPERIENCIAS PERSONALES	Sus vivencias y cómo se han enfrentado a diferentes situaciones en su vida conducen a que la persona mayor se enfrente mejor a diferentes situaciones.
ESTEROTIPOS DE LA VEJEZ	Deterioro físico, intelectual, mal carácter, aislamiento social, etc.
RELACIONES CON LA FAMILIA Y AMIGOS	La persona mayor necesita comunicarse y relacionarse con el entorno que le rodea, para expresar sus opiniones y lograr la pertenencia a un grupo.

Los ejemplos pueden verse en familiares, amigos o diferentes personas que conozcan.

7. ¿Cuáles crees que son los estereotipos que se asocian normalmente a las personas mayores?

- Todos los mayores son iguales.
- Los mayores están enfermos y son dependientes.
- Tienen poca memoria.
- No pueden trabajar ni conducir.
- Los mayores se comportan como los niños.
- Etc.

ACTIVIDADES-PÁG. 12

8. Piensa en algún caso cercano de familiar jubilado y expón brevemente cómo le ha afectado su nueva situación, y si ha padecido alguno de los efectos comentados anteriormente.

Respuesta muy abierta. El alumno/a debe ser capaz de ver cómo los aspectos psicosociales han influido en alguna persona mayor.

ACTIVIDADES-PÁG. 13

9. A partir de los sentidos que permiten apreciar nuestro entorno, analiza brevemente las consecuencias que los problemas auditivos y visuales pueden acarrear a las personas mayores.

La pérdida de audición en personas mayores puede producir tristeza, depresión, aislamiento, etc., por el simple hecho de implicar problemas en la comunicación. Para revertir esta situación se debería recurrir a ayudas auditivas lo antes posible.

La pérdida de visión asociada a la edad afecta a la calidad de vida de una persona mayor. Por este motivo, en las personas mayores la calidad de vida se ve alterada. Uno de los principales efectos es un cambio en el nivel de independencia en la realización de los quehaceres de la vida diaria. Sería

importante también recurrir a ayudas ópticas para revertir la situación.

ACTIVIDADES-PÁG. 14

10. Además de los citados, ¿qué otros tipos de diabetes mellitus existen? ¿Qué efectos tienen en personas de edad avanzada?

- Diabetes MODY.
- Diabetes relacionada con Fibrosis Quística (DRFQ).
- Diabetes secundaria a medicamentos; algunos medicamentos pueden alterar la secreción o la acción de la insulina. Los glucocorticoides y los inmunosupresores son algunos de ellos.
- Diabetes gestacional.

Este tipo de diabetes suele presentarse en gente joven. Un efecto en las personas mayores que pueden verse afectadas por alguna diabetes es el incremento del consumo de medicamentos.

ACTIVIDADES-PÁG. 15

11. ¿Qué actividad es la más adecuada para mitigar los efectos de la osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad que se caracteriza por una disminución del tejido óseo, teniendo como consecuencia fragilidad en los huesos.

Los tipos de actividades que suelen recomendarse son:

- Ejercicios de fortalecimiento muscular.
- Actividades aérobicas.
- Ejercicios de flexibilidad.
- Ejercicios de estabilidad y equilibrio.

Es importante no realizar ejercicios de alto impacto.

12. Enumera las localizaciones corporales más frecuentes en las que las personas mayores pueden sufrir artrosis.

Principalmente se localizan en:

- Rodillas.
- Cadera.
- Manos.
- Dedos.
- Columna vertebral.

ACTIVIDADES-PÁG. 16

13. Indaga y resume qué contraindicaciones, a nivel de la práctica deportiva o actividad física, se pueden presentar a una persona que sufra algunas de las patologías mencionadas: infarto de miocardio y arteriopatía periférica.

- La arteriopatía periférica: el tratamiento de esta enfermedad incluye desde la terapia con fármacos hasta procedimientos como la angioplastia y el *by-pass* cuando el déficit sanguíneo es severo. Pero los expertos sugieren hacer ejercicio físico, dejar de fumar y controlar el colesterol. Es importante que los ejercicios tengan preferencia en el trabajo de las piernas, dado que es el punto de mayor dolor. Caminar o correr suavemente todos los días puede ser muy beneficioso para ellos.
- Infarto de miocardio: si el infarto no ha sido muy grave y el corazón bombea normalmente y todas las arterias se encuentran abiertas, resulta muy aconsejable hacer ejercicio físico. Las precauciones que se deben tomar son:
 - Nunca se debe iniciar la actividad física sin haber consultado a un especialista sobre los ejercicios más adecuados y a qué intensidad practicarlos.
 - No comenzar un deporte sin haber mantenido un entrenamiento físico previo.
 - La actividad debe hacerse de forma progresiva, evitando esforzarse demasiado.
 - La dieta también es importante en la rehabilitación de un infarto.

ACTIVIDADES-PÁG. 17

14. Busca qué alimentos son ricos en vitaminas C, D, E y B12 y haz una tabla indicando que aporta al cuerpo humano.

VITAMINA	ALIMENTOS	APORTE
C	Grosella negra Frutas y jugos cítricos Kiwi Perejil Papaya Pimiento rojo Fresas Etc.	En el cuerpo actúa como antioxidante, al ayudar a proteger las células contra los daños causados por los radicales libres.
D	Aceite de hígado de bacalao Pescado azul Marisco Lácteos Huevos Setas Etc...	Mantiene los huesos fuertes. Ayuda al cuerpo a absorber el calcio de los alimentos y de los huesos. Un déficit podría provocar osteoporosis.
E	Aceite de girasol Avellanas Almendras Cacahuetes Pistachos Etc.	La vitamina E es un importante antioxidante que protege de la oxidación celular por parte de los radicales libres en diferentes órganos y tejidos.
B12	Hígado de ternera, cordero y pollo Almejas Caballa	La vitamina B12 es un nutriente que ayuda a mantener sanas las neuronas y los glóbulos sanguíneos. Además, contribuye

	Etc.	a la elaboración del ADN, el material genético presente en todas las células. También previene un tipo de anemia.
--	------	---

15. ¿Qué recomendación de consumo de proteínas harías a una persona sedentaria? ¿Y a una persona que realice actividad física de manera moderada? ¿Y a una persona que lo haga de forma vigorosa? Argumenta tu respuesta.

- Para una persona sedentaria se recomienda, según la Organización Mundial de la Salud, comer entre 0,8 y 1 gramo de proteína por cada kg de peso corporal.
- Para una persona que practica actividad física moderada, entre 1 y 1.5 gramos de proteína por cada Kg de peso corporal.
- Para una persona que realiza actividad física vigorosa, entre 1.6 y 2 gramos de proteína.

TEST DE AUTOEVALUACIÓN-PÁG. 18

1. Para favorecer un envejecimiento saludable debemos tener en cuenta el siguiente aspecto:

- a) Todas son correctas.

2. ¿Cuál de los siguientes aspectos no influye a nivel psicológico en las personas mayores?

- c) Economía.

3. ¿Cuáles de los siguientes sentidos guardan una gran relación entre sí?

- C) Olfativo y gustativo.

4. Una persona de 72 años realiza actividad física de manera muy regular. ¿Qué consumo de proteínas recomendarías?

- b) 0,8 - 1,0 g/kg de peso.

5. Las personas mayores se encuentran en especial riesgo en lo que respecta al consumo de...

- c) Vitaminas y sales minerales.

6. La aparición de rigidez en las arterias provoca un aumento de las resistencias vasculares que va a condicionar la aparición de...

- c) Hipertensión arterial (HTA).

7. La insuficiencia respiratoria se debe a...

- c) La rigidez de la caja torácica y el aumento del tamaño de los alveolos.

8. ¿Cuál de las siguientes causas no contribuye al desarrollo de artrosis?

- d) Diabetes.

9. ¿Qué opción terapéutica se recomienda para un mejor control metabólico de la diabetes tipo II?

d) Todas se recomiendan.

10. Con relación a la osteoporosis, señala la afirmación falsa:

a) Produce dolor óseo

ACTIVIDADES FINALES-PÁG. 19

1. Contesta a las siguientes preguntas:

a) **¿Necesitas unas características especiales para realizar actividad física?**

Es una pregunta para que el alumno/a reflexione sobre la necesidad de realizar ejercicio físico. La intención es que se plantee la importancia del ejercicio y lo extrapole a las personas mayores.

b) **¿Pueden todas las personas realizar ejercicio físico?**

Esta pregunta pretende que el alumno/a diga que sí, pero de una manera controlada. En la unidad se han visto lesiones y diferentes aspectos que se deben tener en cuenta. Se busca que el alumno/a comprenda el valor del papel del profesional de la actividad física, clave para ayudar al ejercicio físico a realizar por las personas mayores.

2. **Obviamente, no todas las personas mayores son iguales: unas son dependientes y otras no.**

a) **¿Cómo clasificarías a las dependientes?**

Las personas dependientes podrían clasificarse en dos:

- Mayores dependientes leves y moderados: ocasionalmente necesitan el apoyo de una persona.
- Mayores dependientes severos: precisan de la ayuda de otra persona para realizar muchas actividades.

b) **¿Y a las independientes?**

Las personas independientes podrían clasificarse en dos:

- Mayores físicamente independientes: estas personas podrían realizar actividades como caminatas, natación, ciclismo, baile, etc.
- Mayores en situaciones de fragilidad: pueden verse afectadas por enfermedades que poco a poco les vayan haciendo dependientes. Se debe fomentar sus capacidades funcionales.

3. **¿Qué efectos puede causar la actividad física en personas con edad avanzada que adolezcan de una patología? Busca información sobre una patología concreta, explícala y describe brevemente dichos efectos.**

Es una pregunta abierta, en la que el alumno/a debe investigar sobre alguna dolencia de una persona mayor, e indicar cómo afecta la actividad física. Se podría poner de ejemplo la osteoporosis, resumiendo los beneficios que produce el ejercicio físico frente a esta dolencia a nivel muscular, a nivel articular, la mejora del equilibrio y la coordinación, etc.

4. Muchos de los problemas sociales y psíquicos que sufren las personas mayores se generan o agravan por la acción del entorno familiar o por la incapacidad de aquellas de sentirse útiles.

Analiza actualmente cómo inciden en España los siguientes aspectos:

- a) Barreras arquitectónicas.
- b) Economía.
- c) Dependencia.
- d) Los estereotipos.
- e) Relaciones familiares.
- f) Viudez.
- g) Enfermedades.

Esta actividad pretende una reflexión por parte de los alumnos/as, y que accedan a información sobre la situación actual, a nivel local, autonómico o estatal. La intención es que reflexionen sobre el efecto que pueden producir estas circunstancias en las personas mayores.

5. A partir de la siguiente imagen:



- a) ¿Qué problema está presentando esta persona?

Osteoporosis


- b) ¿Qué tratamiento recomendarías?


Normalmente, estas personas tienen una condición física baja dado que su movilidad suele verse afectada. Es aconsejable incluir actividades de una intensidad baja al principio, como andar, montar en bicicleta, nadar y realizar ejercicios de fuerza.


Se debe potenciar la ejecución de actividades que impliquen el mayor número de musculatura y evitar realizar ejercicios de altos impactos.


6. Elabora una dieta para una persona mayor de 71 años a la que se ha recomendado la ingesta de macronutrientes y micronutrientes variados.


La actividad provocara una respuesta muy variada. Se deberían fijar en el porcentaje de macronutrientes que han de consumir y elaborar una dieta para un día, como esta:

 **DESAYUNO**
Vaso de leche desnatada
Cereales integrales

 **MEDIA MAÑANA**
Fruta o infusión

 **COMIDA**
Judías verdes
Pollo a la plancha
Fruta

 **MERIENDA**
Yogur desnatado

 **CENA**
Puré de calabacín
Bacalao con verduras
Zumo sin azúcar

7. Las caídas son frecuentes en personas mayores. ¿Qué lesión es la más habitual cuando ocurre este tipo de accidentes?

La intención con esta actividad es que los alumnos/as investiguen por qué ocurren las caídas y que consecuencias tienen. La mayoría produce algún tipo de lesión, sobre todo de tejidos blandos, como cortes, abrasiones y contusiones; no obstante, entre un 3-10 % causarán fracturas. Las causas de las caídas en las personas mayores suelen ser multifactoriales y se asocian con factores intrínsecos (asociados al envejecimiento, como agudeza visual, pérdida de sensibilidad en los miembros inferiores, etc.) y extrínsecos (por circunstancias ambientales y localización de las caídas), que generalmente ejercen un efecto sumatorio, afectando al equilibrio y la marcha.

8. ¿Cuál es la situación actual (social, económica, etc.) de las personas mayores? Busca esta información en la página oficial de la Organización Mundial de la Salud y descríbela

<https://www.who.int/topics/ageing/es/>

Accediendo a esta página, los alumnos/as podrán encontrar toda la información sobre la situación que viven las personas mayores.

9. La diabetes es una enfermedad bastante común en las personas mayores. Busca información sobre ella, elabora un mapa conceptual y explica cómo influye la actividad física en la misma.

Se trata de que el alumnado resuma cómo funciona la diabetes con algún dibujo o ejemplo.



(Moreno Madrilas, s.f.).

Los beneficios son:

- Aumenta la absorción de la insulina desde el lugar de inyección hacia la sangre.
- Disminuye los requerimientos de insulina, ya que mejora la sensibilidad a la misma.
- El efecto que se produce durante el ejercicio es que el cuerpo tiende a utilizar más glucosa, resultando una disminución de los niveles de azúcar durante la actividad física.

10. ¿Qué problemas presenta la sordera en las personas que la padecen? Busca información sobre los tipos de sordera y los medios que existen para contrarrestarla.

El problema principal que ocasiona la sordera es la disminución de la calidad de vida. Infecciones y las reducciones de la comunicación son frecuentes y terminan provocando una barrera en las relaciones sociales.

Los tipos de sordera son de transmisión (oído externo), de percepción (oído interno) y mixta (ambas).

Para prevenirla, es recomendable limitar el tiempo de exposición a ruidos, usar cascos y materiales especiales que aíslen el ruido, realizar descansos auditivos periódicos, etc.

Puede ser necesario el uso de audífonos y, en todo caso, acudir a un especialista.

PRÁCTICA PROFESIONAL PROPUESTA 1-PÁG. 20

El entorno de las personas mayores

1. ¿Qué harías si fueras Marta?

Marta no puede regresar con su familia a casa. Sin embargo, intentará convencer a su madre para que realice actividades nuevas. Apuntarse a diferentes talleres de ocio, acudir a centros deportivos, participar en proyectos promovidos por el ayuntamiento podría ser muy beneficioso. Lo principal es que Belén siga manteniéndose activa para no caer en los factores que influyen en el envejecimiento con relación a los aspectos sociales y psicológicos (unidad 1, págs. 11 y 12).

2. ¿Cómo ayudarías a Belén para que recuperara la ilusión y disfrutara su nueva vida?

Lo primero que tendría que hacer Belén es socializarse nuevamente con las personas. Esto facilitaría mucho su inserción en la sociedad y promovería su participación en diversas actividades.

El alumno/a debe buscar qué alternativas existen en su ayuntamiento o comunidad para las personas mayores y adaptarlas a la situación de Belén.

3. ¿Cómo influyen en la vida diaria las enfermedades que padece Belén? ¿Sabrías cómo mejorar o prevenirlas?

Lo importante es que alumno/a sea capaz de buscar y ser crítico en las recomendaciones para la lesión de Belén. La diabetes se ha tratado en una actividad anterior y, en lo que respecta a la artrosis, los alumnos/as deben ser capaces de conocer su significado y como mejorarla.

La artrosis es una enfermedad crónica y degenerativa de la rodilla que aparece cuando se pierde o deteriora el cartílago articular, y esa desintegración del cartílago hace que los huesos se rocen entre sí, lo que, con el paso del tiempo, provoca rigidez, dolor, inflamación y disminución de la movilidad. Para prevenir y mejorar sus efectos, es muy importante un estilo de vida adecuado en el que influya la dieta, los fármacos y el ejercicio. Como lo que realmente nos compete es el ejercicio, lo recomendaremos todos los días a una intensidad suave, evitando ejercicios de impacto y planteando otros: aeróbicos y de fuerza.

PRÁCTICA PROFESIONAL 2-PÁG. 21

Fomento de la prevención

1. ¿Cuáles son las enfermedades más comunes en personas con edad avanzada?

Los alumnos/as deberán investigar cuales son las enfermedades más comunes en las personas mayores. Principalmente, las enfermedades crónicas son las siguientes:

- Hipertensión arterial.
- Enfermedades del corazón.
- Diabetes.
- Bronquitis.
- Enfermedades renales.
- Arritmias.
- Insuficiencia cardiaca.
- Osteoporosis.
- Artritis.
-

2. De manera general, ¿qué actividades o ejercicios se recomiendan en cada patología?

El alumno/a deberá explicar qué actividad física se debe recomendar para cada patología. Normalmente, para todas las enfermedades se recomendarán ejercicios de intensidad media, con bajos impactos para las articulaciones y mezclar trabajos aeróbicos con trabajos de fuerza.

Estas premisas son generales. La intención es que el alumno/a sea capaz de profundizar en la patología que considere.

3. ¿Qué objetivos se marca el profesional para prevenir y conseguir una mejora en la salud y calidad de vida en personas mayores?

Algunos de ellos podrían ser:

- Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio sobre la estructura y función del cuerpo humano, sus aspectos psicológicos, sociales, fisiológicos y mecánicos.
- Capacitar para el entrenamiento y el acondicionamiento físico, la selección, asesoramiento, planificación, programación, dirección, control, evaluación y seguimiento de las personas mayores.
- Valoraciones funcionales, prescripción, diseño de programas de promoción, prevención, reeducación o recuperación de la actividad física en función de los diferentes grupos de población para una mejora en la calidad de vida.

PRÁCTICA PROFESIONAL 3-PÁGS. 22 y 23

La importancia de la nutrición

1. El tipo de ejercicio que realizan es mayormente aeróbico. ¿Qué tipo de alimentos son más convenientes para los deportes de resistencia?

Son fundamentales todos los macronutrientes pero, principalmente para los deportes de resistencia, los más adecuados son los hidratos de carbono. Si los deportes de resistencia fueran de larga duración, es posible que interesase reducir un poco el consumo de hidratos de carbono para que se oxidaran las grasas a través de las mitocondrias. Las proteínas también tienen su importancia y deberían consumirse en función de la intensidad y volumen de entrenamiento.

El alumno/a puede confeccionar una lista sobre qué alimentos son ricos en hidratos de carbono como, por ejemplo:

- Cereales, arroz integral, pasta, maíz, etc.

2. ¿Qué recomendaciones de hidratación harías a Gerardo y Laura?







Las personas mayores deben estar bien hidratadas: no solo por la propia necesidad humana del agua, sino por la mayor gravedad que en este colectivo supone una deshidratación.

Como se ha comentado muchas veces, se recomienda la ingesta de unos 2 litros de agua, aproximadamente. No obstante, se deberá tener en cuenta que en épocas de mucho calor o en situaciones donde se realiza ejercicio físico, esta cantidad puede verse incrementada desde un 50 a un 100 %.

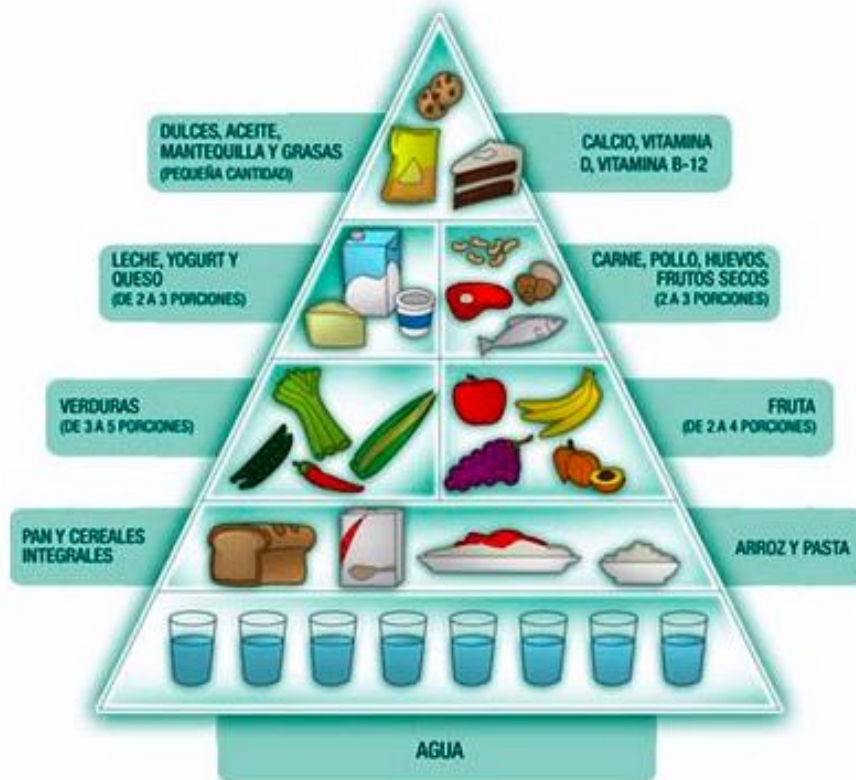
3. ¿Qué tipo de macronutrientes son los que ayudan a regenerar la musculatura?

Los macronutrientes que principalmente ayudan a regenerar la musculatura son las proteínas.

4. ¿Qué alimentos les recomendarías en su dieta diaria? Dibuja una tabla parecida a la representada a continuación y rellénala.

<p> DESAYUNO Vaso de leche desnatada Cereales integrales</p>	
<p> MEDIA MAÑANA Fruta o infusión</p>	
<p> COMIDA Judías verdes Pollo a la plancha Fruta</p>	
<p> MERIENDA Yogur desnatado</p>	
<p> CENA Puré de calabacín Bacalao con verduras Zumos sin azúcar</p>	

5. Crea una pirámide nutricional adecuada para las personas mayores. Infórmate y coloca nombres de alimentos en el lugar que les corresponde de la pirámide.



Fuente: <http://piramidealimenticia.org/piramide-alimenticia-para-adultos>