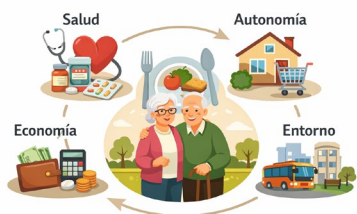


Introducción

La alimentación en personas mayores está condicionada por factores de salud, autonomía, economía y entorno que pueden dificultar la adopción de hábitos alimentarios saludables



NutriSenior 2030 surge como una iniciativa orientada a diseñar soluciones útiles, comprensibles y realistas a partir de las experiencias y necesidades del propio colectivo



Objetivos

Desarrollar y validar **herramientas accesibles** que favorezcan una alimentación saludable y sostenible en personas mayores, mediante un **proceso participativo** basado en la detección de necesidades, el **diseño colaborativo** de soluciones y su evaluación en un **contexto piloto**



Métodos

- **Entrevistas en profundidad** a personas mayores de 65 años para explorar sus hábitos alimentarios



- **Talleres participativos** donde expertos/as y personas mayores trabajarán con dinámicas de brainstorming y co-creación

- Prueba en una **comunidad piloto** para valorar la usabilidad, aceptación y utilidad



Resultados

- Informe con **barreras y necesidades** alimentarias de las personas mayores
- Dossier con **propuestas** de contenido, formato y funcionalidades de la guía y aplicación digital
- Desarrollo de **guía práctica** de alimentación y **aplicación digital** de apoyo
- Documento con recomendaciones prácticas para **replicabilidad** y **escalabilidad**



Conclusiones

NutriSenior 2030 plantea una forma de intervención basada en escuchar, comprender y cocrear con las personas mayores. Su propuesta combina investigación aplicada, accesibilidad e innovación para transformar necesidades reales en herramientas concretas que favorezcan una alimentación más saludable, sostenible y adaptada a la vida diaria

