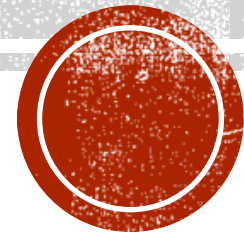


ALIMENTACION EN EL ADULTO MAYOR

MANUAL DE DIETAS NORMALES Y TERAPEUTICAS

Los alimentos en la salud y enfermedad



RESUMEN

- Esta última etapa se divide en dos grupos:
- 65-74 años (condiciones aceptables de salud aún)
- 75 y más categorizada como la cuarta edad (pérdida de capacidades para actividades diarias donde surge la dependencia)
- **EL EJERCICIO Y LA ALIMENTACIÓN**
- Estas dos acciones permiten que el adulto mayor tenga un vejez con una calidad de vida diferente. Los adultos mayores están influenciados por sus cambios físicos, por el entorno social y por su salud emocional. Antes de emitir un consejo nutricional es importante estudiar estos aspectos y adaptarse a las circunstancias específicas del adulto mayor.



LOS CAMBIOS POR ENVEJECIMIENTO

- APARIENCIA-Calvicie, encanecimiento, arrugas y resequedad en la piel.
- SALUD BUCAL- Caries, pérdida de piezas dentales
- APARATO DIGESTIVO- Mala absorción intestinal, motilidad intestinal alterada, esteñimiento.
- METABOLISMO Y COMPOSICION CORPORAL- Desnutrición protéico energética, anorexia, Hipercolesterolemia, etc.
- SISTEMA CARDIOVASCULAR Y COMPOSICIÓN CORPORAL- Incrementos de presión arterial, disminución de capacidad pulmonar y oxigenación, confusión mental, reacciones retardadas, disminución de la visión, reducción de la capacidad auditiva.
- SISTEMA MUSCULOESQUELÉTICO: Disminución de la percepción gustativa y olfativa, pérdida de flexibilidad, inactividad, disminución coord. Motriz.
- SISTEMA REPRODUCTOR: Pérdida de la actividad sexual, climaterio, pérdida de fertilidad.



RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- **MENOR CONSUMO DE ENERGIA** ya que el gasto energético basal y la masa magra dism. Un 20% entre los 30 y 90 años.
- Consumo elevado de fibra y agua para evitar estreñimiento y motilidad intestinal .
- Con dietas altas en fibra incluir suplementos de calcio, magnesio y zinc.
- Requerimiento de proteína
- Cuidar la salud bucal ya que alguna alteración en la misma conlleva a ingerir dietas inadecuadas con bajo contenido de energía hierro y vitaminas las cuales podemos encontrar en frutas frescas, carnes y verduras crujientes.
- **HAY QUE TOMAR EN CUENTA LAS CONDICIONES DE CADA ADULTO MAYOR YA QUE PUEDEN VARIAR POR LAS CONDICIONES TANTO DE SALUD(enfermedades cronicodegenerativas) COMO ECONOMICAS (restricción en la variedad de alimentos) O MENTALES (perdida de la memoria) POR MENCIONAR LAS PRINCIPALES. YA QUE DE ACUERDO A LO MENCIONADO SE BASARAN LAS RECOMENDACIONES NUTRICIONALES ADECUADAS.**

