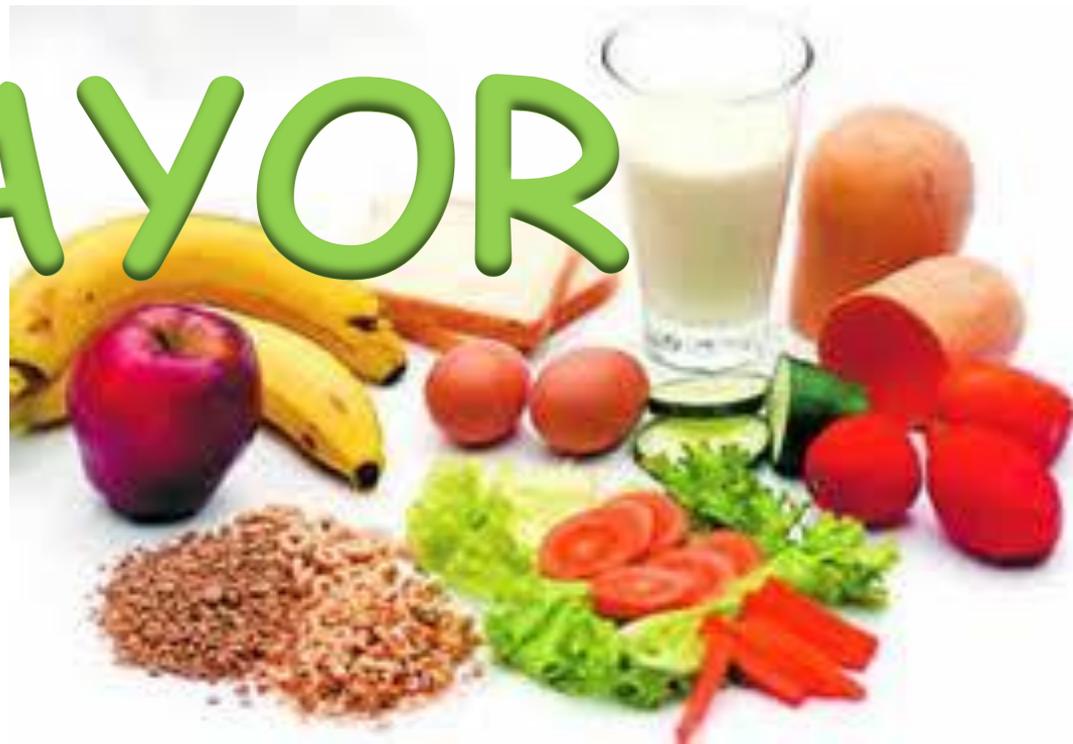


# NUTRICIÓN

## ADULTO

## MAYOR



# ETAPA COMPRENDIDA DESDE LOS 60 AÑOS DE EDAD EN ADELANTE.

**ENVEJECIMIENTO: Tipo de cambio irreversible y desfavorable, una declinación continua en un proceso**

- Existen en el mundo 416 millones de adultos mayores.
- Actualmente 1 de cada 15 mexicanos es mayor de 60 años,  
para el año 2050 será 1 de cada 4.
- La mujer ocupa el mayor porcentaje de la población envejecida.

El envejecimiento es un proceso de la vida, que no es sinónimo de enfermedad; sin embargo, muchas patologías inician en etapas tempranas de la vida y persisten al llegar a la vejez, asociándose a comorbilidades y complicaciones

La prevalencia de la discapacidad se incrementa gradualmente a partir de los 45 años de edad, tanto en hombres como en mujeres, pero alcanza niveles significativamente altos a partir de los 70 años, cuando los riesgos de experimentar deterioro funcional, son mayores.



# CAMBIOS BIOLÓGICOS

## Características físicas;

Cambios en composición corporal;  
Masa muscular disminuida

## Cambios sensoriales;

- Disminución en la secreción de saliva
- Disminución del sentido del gusto y del olfato
- Pérdida de dientes



© Can Stock Photo - csp8588868

## Cambios gastrointestinales;

- Desordenes del esófago
- Baja secreción de saliva



## Cambios metabólicos

- Los órganos, sistemas y procesos metabólicos pierden eficiencia
- Descalcificación
- Déficit del tránsito intestinal
- Menos producción de bilis y ácido clorhídrico
- Reducción de las células absorbentes del intestino

# FACTORES PSICOSOCIALES

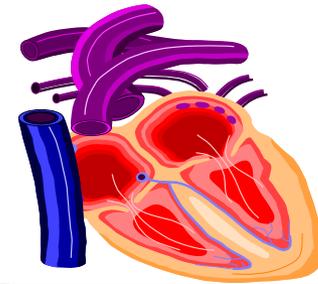
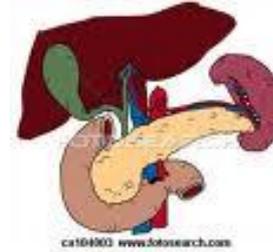
- Aislamiento social y familiar
- Alteraciones físicas y mentales; *que ocasionan pérdida de coordinación neuromuscular*
- Malos hábitos alimentarios
- Anorexia
- Depresión
- Inconciencia
- Bajo poder adquisitivo
- Discapacidades
- Abuso de medicamentos

# **Las Enfermedades Crónicas** **No Transmisibles**

En los adultos mayores aumentarán en el futuro, por lo que los costos de atención a la salud se incrementarán.

Debido a que este tipo de padecimientos son de larga duración e implican el uso de terapias basadas en tecnologías y medicamentos costosos, se asocian a periodos de hospitalización prolongados y frecuentes, sin que necesariamente se prolongue la vida del individuo o la calidad de la misma.

- **HIPERTENSIÓN**
- **CARDIOPATÍAS**
- **DISLIPIDEMIAS**
- **DIABETES MELLITUS**
- **PROBLEMAS BILIARES**
- **TRASTORNOS RESPIRATORIOS**



# EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIO

## Indicadores antropométricos

- Peso corporal
- Talla
- Altura de rodilla
- Brazada
- Pliegues cutáneos
- Circunferencias



## Indicadores Bioquímicos

- *Hemoglobina:* 14 g/dl
- *Colesterol* 150-200 mg/dl
- *Albúmina sérica:*  
Déficit en niveles de bajo de 3.5 g/dl
- *Glucosa sanguínea:* 60-110 mg/dl

## Indicadores Clínicos

- Historia médica
- Examen físico
- Evaluación del estado funcional



## ANTECEDENTES

Personales

Familiares

**Enfer. De corazon**

**Hormonales**

**Enfermedad renal**

**Enfermedad hepatica**

**Obesidad**

**Diabetes**

**Hipertension Arterial**

**Medicamentos:**

**Alcohol:**

**Tabaquismo:**

**DENTADURA**

**Alergias:**

**Cirugias:**

ANTROPOMETRÍA

Peso Actual:

P.I.:

Sexo:

Altura de rodilla:

IMC:

Estatura:

Peso Habitual:

Circ. De muñeca:

Complexión:

Cintura:

PCT:

Cadera:

PCB:

Brazo:

PCSE:

Muslo:

PCSI:

% de Grasa  
corporal:

Exámenes de  
laboratorio

**PADECIMIENTO ACTUAL:** (Diabetes, Hipertensión, Cáncer, Nefropatías, Cardiopatías, Enf sistema digestivo (esofagitis, hernias, indigestión, vómito, colitis, úlceras, diarreas, anorexia, enf del sistema nervios, etc)

---

---

**MEDICAMENTOS:**

---

---

---

---

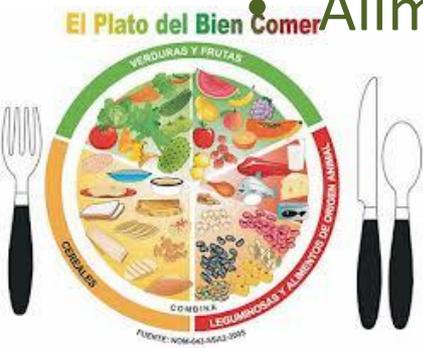
# Recomendaciones Nutricionales

- *Energía:* 20 kcal/kg peso/ día (ambos sexos)
- *Hidratos de carbono:* 55-60% del VCT
- *Fibra:* 25-30 gr/día
- *Lípidos:* 30% del VCT
- *Colesterol:* menos de 300 mg/ día
- *Proteínas:* 1 a 1.1 gr/kg/día ó 12-14% VCT
- *Calcio:* 800 mg/día
- *Fósforo:* 800 mg/día
  
- *Hierro:* 10 mg/día
- *Sodio:* 2gr/día
- *Zinc:* 15 mg/día para hombres y  
12 mg/día para mujeres
  
- *Vitamina D:* 300 UI por día
- *Vitamina A:* 1000 mcg ER/día para hombres y  
800-900 para mujeres
  
- *Vitamina C:* 60 mg
- *Agua:* 5-8 vasos por día

# CONCLUSIONES



- Indispensable la valoración global del paciente.
- Adecuar la dieta a las capacidades digestivas.
- Especial cuidado con los condimentos, comidas grasosas e irritantes.
- En alimentación insuficiente, recurrir al apoyo nutricional.
- Alimentos con presentación vistosa y agradable.



- Fraccionar dieta en 4 ó 5 comidas diarias.
- La última comida debe ser ligera.
- Moderar el consumo de café y refrescos embotellados.
- Que la comida sea un momento de convivencia.



## Hábitos Alimentarios Positivos

- Hacer ejercicio adaptado a su edad
- Disminuir el consumo de tabaco y alcohol
- Evitar los alimentos duros y de difícil masticación.
- Consumo moderado de grasas de origen animal
- Comer despacio, sentado y sin tensiones
- Consumo de sal y azúcar con moderación



**GRACIAS**