

# NUTRICIÓN EN EL ADULTO MAYOR



## **Presentación del Profesor**

L.N Julibeth Martínez Guillén

## **Presentación de la materia**

**Nombre:** Nutrición en el adulto mayor

**Objetivo de la materia:** Conocer la alimentación más adecuada en el adulto mayor y su relación con las causas y efectos de las enfermedades que aquejan a este grupo etáreo.

**Propósito del curso:** Que el alumno conozca la alimentación adecuada en el adulto mayor de acuerdo a sus necesidades nutricionales.

**Análisis de expectativas.**

**Presentación del programa:**A continuación se presenta



## **UNIDAD I NUTRICION Y SALUD EN EL ADULTO MAYOR**

1.1. Salud

1.2. Concepto de salud según la OMS

1.3. Los derechos de la salud del adulto mayor

1.4. Políticas nacionales de salud para el adulto mayor

1.5. Concepto de medicina preventiva

1.6. Fomento de la salud en Chile

1.7. La salud y la alimentación en el adulto mayor

1.7.1. Desnutrición

1.7.2. Obesidad

1.7.3. Otros

1.7 Importancia de la nutrición en la edad avanzada



## UNIDAD II

2.1 Cambios ligados al envejecimiento que influyen en la nutrición de las personas mayores.

2.2 Factores fisiológicos.

2.3 Factores psico – sociales.

2.3 Factores económicos.

2.4 Recomendaciones generales en torno a la alimentación de las personas mayores.

2.4.1 Requerimientos nutricionales de las personas mayores.

2.4.2 Los alimentos. Grupos de alimentos su clasificación según su composición Nutritiva.

2.5 Alimentación saludable y equilibrada en el adulto mayor.

2.5.1 Alimentos mas adecuados y raciones recomendadas.

2.5.2 Variedad y equilibrio.

2.5.3 Temperatura y tiempo de consumo.

2.6 Consejos prácticos para la confección de menús.

## **UNIDAD III ENFERMEDADES DEL ADULTO MAYOR**

3.1 Enfermedades del aparato circulatorio y su dieta.

3.2 Aparato circulatorio.

3.3 Angina de pecho.

3.4 Hipertensión arterial.

3.5 Arteriosclerosis.

3.6 Enfermedades cardiovasculares.

3.7 Enfermedades del aparato digestivo con su régimen alimenticio.

3.7.1 Gastritis.

3.7.2 Úlceras.

3.7.3 Diarreas.

3.7.4 Estreñimiento.



3.8 Aparato Óseo Articular y la alimentación pertinente.

3.8.1 Osteoartritis.

3.8.2 Artritis.

3.8.3 Artrosis.

3.8.4 Osteoporosis.

3.9 Aparato Respiratorio.

3.9.1 Bronquitis Crónica.

3.9.2 Asma Bronquial.

3.9.3 Enfisema Pulmonar.

3.10 Enfermedades de la visión y oído.

3.10.1 Cataratas.

3.10.2 Glaucoma.

3.10.3 Sordera.

3.10.4 Problemas dentó bucales.

3.10.5 Otras Enfermedades



## **UNIDAD IV AUTO CUIDADOS Y CALIDAD DE VIDA.**

4.1 Calidad de vida y salud.

4.2 Hábitos Alimenticios.

4.3 Higiene alimentaria y conservación de los alimentos.

4.4 Sustancias antinutritivas.

4.5 Hábitos de vida y mantención de la salud.

4.6 Reposo y Sueño.

4.7 Salud Mental.

4.8 Higiene Personal.

4.9 Autocuidado de la salud.

4.9.1 Rol de la familia en la mantención y prevención de salud.

4.9.2 Los controles preventivos de la salud.

4.9.3 Principios del autocuidado.

4.9.4 Técnicas y metodología del autocuidado

## **Criterios de evaluación:**

- **Examen 50%**
- **Foros 30%**
- **Actividades en plataforma educativa 20%.** Encuentran los criterios de evaluación en plataforma en el apartado de recursos

Nota: Escala de calificación del 7 al 10, mínima aprobatoria 7.

**Recursos de la materia:** Portada Institucional y requisitos de los trabajos. Formato de diapositivas para exposiciones.

**Bibliografía básica.** Entregar la bibliografía según formato APA.