



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

E.L.N GUADALUPE FLORES ZAVALA

L.N NEFI A. SÁNCHEZ GORDILLO

MAPA CONCEPTUAL: UNIDAD IV

NUTRICIÓN EN EL ADULTO MAYOR

PASIÓN POR EDUCAR

SEXTO CUATRIMESTRE

LIC. NUTRICIÓN

TAPACHULA CHIAPAS A 25 DE JULIO DEL 2020

AUTO CUIDADOS Y CALIDAD DE VIDA

A) La calidad de vida, para poder evaluarse, debe reconocerse lo físico, lo psicológico, cognitivo y lo social.
B) La movilidad y el cuidado personal; y el bienestar emocional.

CALIDAD DE VIDA Y SALUD

La calidad de vida relacionada con la salud se refiere a la evaluación sobre la capacidad del individuo para lograr y mantener un nivel global de funcionamiento que permite seguir aquellas actividades importantes para el individuo y que afectan su estado general de bienestar.

HÁBITOS ALIMENTICIOS

se relaciona con preparar bien o elegir adecuadamente los alimentos que ingerimos, darnos el tiempo, el espacio y el gusto de disfrutar las comidas cada día.

No todos nos alimentamos de igual modo. esto depende factores como gustos, hábitos alimenticios, alimentos que estén al alcance y podamos adquirir las costumbres de la familia y la sociedad en que vivimos creencias individuales y sociales

La dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas

Es importante la cantidad de alimentos que comemos, su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud.

La Infancia es el momento óptimo para adquirir unos buenos hábitos alimentarios los adultos y en las personas de edad avanzada los hábitos alimentarios son muy difíciles de cambiar.

HIGIENE ALIMENTARIA Y CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

La destrucción de todas y cada una de las bacterias perjudiciales del alimento por medio del cocinado u otras prácticas de procesado

La seguridad alimentaria es el conjunto de medidas que garantizan que los alimentos que consumimos sean inocuos y conserven sus propiedades nutritivas

Las bacterias y los virus que más comúnmente contaminan los alimentos que consumimos son: Salmonella es una de las causas intoxicación alimentaria.
Se encuentra en los huevos, las aves crudas, la carne vacuna y, algunas veces, en frutas y verduras sin lavar.

La Eschericcia coli
Se encuentra en el sistema digestivo animales y seres humanos. alimentos en carnes de vacuno cruda o poco cocinada, agua contaminada, leche cruda y productos frescos.

Al cocinar o manipular los alimento hay que asegurarse primero de que el área de trabajo, los utensilios y herramientas están bien limpios y desinfectados

SUSTANCIAS ANTI NUTRITIVAS

Factores que impiden el uso de proteínas. Son los factores antitripsicos o inhibidores de proteasas.
El más conocido es el inhibidor de la tripsina

Se localizan en variedades de leguminosas, en cacahuetes, en los huevos (ovo mucoide y ovo inhibidor), en el calostro y en la leche.

Los anti nutrientes, compuestos naturales que interfieren con la absorción de nutrientes seis sustancias inhibidoras.

los procesos térmicos culinarios lo desnaturalizan, suele quedar un valor residual inhibidor del 5% al 20%, cuya significación toxicológica.

Factores que impiden el uso de carbohidratos: las leguminosas y el trigo poseen anti-amilasas con importante actividad inhibidora sobre las enzimas digestivas.
los plátanos verdes y el mango, se consumen crudos, las antiamilasas no son destruidas fácilmente.

Inactivadores de vitaminas o ant vitaminas

la avidina (en la clara del huevo)
las tiaminas (vísceras y pescados)
el ácido ascórbico oxidasa pepinos, calabazas, melones, tomate)
el niacinógeno, (en el maíz y otros cereales)

Pueden impedir la absorción de diversas vitaminas, suelen desactivarse por el calor durante el cocinado de los alimentos

INTERFIEREN EN EL METABOLISMO DE MINERALES.

los oxalatos están presentes en alimentos de origen vegetal como espinacas, la remolacha, el chocolate, el té, el ruibarbo y las acelgas

minerales como calcio, hierro, magnesio y cinc cuando se ingieren cantidades importantes de las verduras y productos que los contienen, pueden llegar a provocar efectos tóxicos de tipo agudo.

HÁBITOS DE VIDA Y MANTENCIÓN DE LA SALUD.

Determinan la presencia de factores de riesgo y de factores protectores para el bienestar

Los hábitos saludables tienen gran importancia en la promoción de la salud y en la prevención de la enfermedad mental en general

Las persona con depresión pierde el interés por todo lo que lo rodea, es importante que realice actividades que sean placenteras.
Como el ejercicio físico que libera endorfinas y mejora el estado de ánimo.

Los hábitos de vida saludable son

- 1) Consumir una dieta equilibrada.
- 2) Tener una higiene personal (incluida la higiene bucal).
- 3) Tener un patrón y una calidad de sueño

- 4) Realizar actividad física
- 5) Evitar hábitos tóxicos: no fumar ni consumir drogas, no tomar alcohol en exceso o evitarlo
- 6) Planificar el día, mantener siempre una actitud positiva, evitar el estrés innecesario.