

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MATERIA:

NUTRICIÓN EN EL ADULTO MAYOR

CUATRIMESTRE -GRUPO:

6° CUATRIMESTRES-LIC. EN NUTRICIÓN

PRODUCTO ACADÉMICO:

CUADRO SINÓPTICO

TEMA:

CAMBIOS LIGADOS AL ENVEJECIMIENTO QUE INFLUYE EN LA
NUTRICIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES.

ALUMNO:

ASHLEY RAQUEL FLORES CORDERO

DOCENTE: LN. NEFI ALEJANDRO SÁNCHEZ GORDILLO

CAMBIOS LIGADOS AL ENVEJECIMIENTO QUE INFLUYE EN LA NUTRICIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES.

factores económico

recomendaciones generales en torno a la alimentación de las personas mayores.

los alimentos grupos de alimentos clasificados según su composición nutritiva.

Los factores que determinan la vulnerabilidad, falta de apoyo familiar, salud, economía, relaciones afectivas, viudez, mismos que contribuyen al mantenimiento o pérdida de la funcionalidad del adulto mayor, por ello el estatus económico y social, Obtenido en la vida adulta por el puesto de trabajo que se desempeñó, tiene repercusiones en la pensión, para prevenir complicaciones de cara a la jubilación del adulto mayor

requerimientos nutricionales de los adultos mayores

- Aporte energético: Las necesidades energéticas en el anciano son menores que en el joven debido fundamentalmente a la disminución de su masa muscular y de su actividad física. Se ha observado que al menos el 40% de los ancianos de más de 70 años ingieren menos de 1500 Cal/día
- Aporte proteico: Las recomendaciones diarias sobre la ingesta de proteínas para un anciano se sitúan entre 1-1,25 g/kg de peso corporal. Se recomienda fomentar el aporte de proteínas de alto valor biológico, La presencia de sarcopenia o pérdida involuntaria de masa musculares, debido a una inadecuada ingesta de proteínas, a la disminución del ejercicio físico.
- Aporte de grasas: a partir de los 75-80 años, a pesar de que no se produzcan cambios en la ingesta alimentaria, cuando el porcentaje de grasa corporal desciende y la distribución de la grasa corporal cambia, localizándose de forma predominante en la región del tronco y alrededor de las vísceras, las grasas aporten el 30-35% del valor energético diario de la dieta, de las cuales un 7-10% de ácidos grasos saturados (AGS), un 10% como ácidos grasos poliinsaturados (AGP) y el aporte restante en forma de ácidos grasos monoinsaturados.
- Aporte carbohidratos: Las dietas pobres en carbohidratos son inapropiadas, ya que pueden favorecer la aparición de trastornos metabólicos importantes, procurando que constituyan como mínimo un 50% del valor calórico total
- Aporte de fibra: junto con una ingesta hídrica adecuada, previene el estreñimiento, favorece un mejor control de la glucemia y del colesterol y reduce el riesgo de aparición de algunas neoplasias. en el anciano es importante procurar un aporte adecuado de fibra a partir de frutas, verduras y leguminosas 15-20 g/día. La falta de fibra puede agravar algunos de los problemas frecuentes en el anciano como el estreñimiento
- Aporte de minerales y vitaminas:
 - Calcio:** interviene en la conservación del tejido óseo. Su déficit está provocando elevadas prevalencias de osteoporosis, En caso de no asegurar su aporte con la ingesta de alimentos, será conveniente suplementar la dieta con este mineral, siempre, acompañado de vitamina D para aumentar su biodisponibilidad
 - Hierro:** No supone un factor crítico dentro del grupo de población de la tercera edad, aunque sí resulta interesante su control en situaciones de estrés, debido a que pueden presentarse carencias
 - Zinc:** Nutriente antioxidante, su carencia se relaciona con situaciones de ingesta energética inferior a los requerimiento su déficit produce inmunodeficiencia, pérdida de la capacidad de cicatrización de heridas, pérdida de la capacidad gustativa, inapetencia/anorexia
 - Vitamina D: debido a que las personas mayores tienen una menor capacidad de síntesis a partir de la exposición a la luz solar
 - Vitaminas E y C: son las vitaminas antioxidantes por excelencia
 - Vitaminas B6, B12 y ácido fólico: su déficit provoca alteraciones en los niveles de homocisteína en sangre, que pueden inducir a la aparición de enfermedad cerebrovascular y demencia
- aporte hídrico: Si a esta disminución del compartimento hídrico le sumamos un cambio fisiológico de particular significación, como es la alteración en el mecanismo de la sed, no es de extrañar que las personas mayores sean más susceptibles a la deshidratación, La ingesta mínima de líquido se estima en 20-45 ml/kg de peso corporal y es preferible que se tome a intervalos regulares
- índices básicos de la calidad de la dieta:
 - Perfil calórico:** según la siguiente proporción: hidratos de carbono 50%, grasas 35%, proteínas 15%.
 - Calidad de la proteína elevada** (animal + leguminosa) / vegetal = 1. Hidratos de carbono: deben suponer el aporte calórico mayoritario y dentro de ellos, los simples deben tener una representatividad mucho menor a la de los complejos.
 - Contenido en lácteos:** de relevancia en el aporte de calcio
 - fibra:** determinada por la representatividad de fuentes vegetales y variedad alimentaria

consumimos alimentos no solamente para nutrirnos y sentirnos bien y con energía; sino también porque nos proporcionan placer y facilitan la convivencia. El Codex Alimentarius define "alimento" como toda sustancia, elaborada, semielaborada o bruta, que se destina al consumo humano, incluyendo las bebidas, el chicle y cualesquiera otras sustancias que se utilicen en la fabricación, preparación o tratamiento de los alimentos

Estos componentes están dispuestos de formas distintas en los alimentos, para darles su estructura, textura, sabor, color (pigmentos) y valor nutritivo, La composición general de los alimentos y la forma en que sus componentes se organizan, le otorgan sus características particulares.

Clasificación de los alimentos según su origen

- ❖ Alimentos de origen animal: leche, huevo, carnes rojas, queso y pescado
- ❖ alimentos de origen vegetal; las fruta, verduras, cereales y las legumbres,

clasificación por su valor nutritivo

- alimentos plásticos o formadores, son los que contienen alto contenido proteico, que ayudan con la formación de la piel, musculo y otros tejidos y favorecen la cicatrización de heridas. Estos son la leche y todos sus derivados

Los alimentos reguladores son los encargados de mantener el buen funcionamiento del cuerpo, mejoran la visión y mantienen saludable la piel. Además, previenen enfermedades, esta clase de alimentos se encuentran principalmente en las frutas, verduras y hortalizas; además son ricos en vitaminas y minerales las vitaminas participan en la formación de las hormonas, células sanguíneas, los minerales tienen una función similar a la de las vitaminas.