



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

E.L.N GUADALUPE FLORES ZAVALA

L.N NEFI A. SÁNCHEZ GORDILLO

MAPA CONCEPTUAL

NUTRICIÓN EN EL ADULTO MAYOR

SEXTO CUATRIMESTRE

PASIÓN POR EDUCAR  
LIC.NUTRICIÓN

TAPACHULA CHIAPAS A 22 DE JUNIO DEL 2020

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EQUILIBRADA EN EL ADULTO MAYOR.

La dieta equilibrada es aquella manera de alimentarse que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a nuestros requerimientos y condiciones personales.

Los mayores de 65 años deben seguir una dieta equilibrada, variada y rica en todos los nutrientes.

## APORTE ENERGÉTICO.

La cantidad de calorías de la dieta debe ser acorde con el ejercicio que realiza el mayor y ayudarle a mantener un peso saludable.

## LAS PROTEÍNAS.

Deben cubrir los aportes necesarios y contribuir a una buena función renal con un 60% de origen animal

## GRASAS

Deben constituir el 30% de las calorías totales que ingiere y debe predominar los ácidos grasos mono insaturados.

## HIDRATOS DE CARBONO

Deben suponer el 60% del aporte energético y estar compuestos en su mayoría por hidratos de carbono complejos.

Los hidratos simples como el azúcar deben reducirse al mínimo.

Numerosas enfermedades tienen una estrecha relación con nuestra dieta, algunas pueden deberse a la escasez de ciertos nutrientes.

La alimentación de un anciano, debe de contarse con los cambios como son falta de piezas dentales, pérdida de olfato, disminución del gusto, disminución de la insalivación, disminución de la sensación de sed.

3) Que sea agradable al paladar y con buena elaboración y presentación.  
4) Que ayude a prevenir las enfermedades crónicas.

## CARACTERÍSTICAS DE DIETA SANA SON:

- 1) Que aporte la energía y los nutrientes necesarios para evitar deficiencias nutricionales.
- 2) Que incluya alimentos que la persona conozca y consuma habitualmente.

## DIETA MEDITERRANEA

Es un estilo de vida, no sólo un patrón alimentario, que va unido a la práctica de ejercicio físico moderado acorde a edad y situación fisiológica.

- A) Consumo de aceite de oliva como grasa culinaria (ácidos grasos monoinsaturados).
- B) Consumo de frutas y verduras ( 5 raciones al día).
- C) Consumo de cereales , leguminosa y frutos secos.
- D) Consumo elevado de pescado ( azul dos raciones a la semana.

Las Frutas muchas veces son rechazadas por su dureza. Para evitarlo, se recomienda consumirlas en zumos, batidos naturales, macedonias, compotas, asadas.

Los yogures son, en general, mejor tolerados que la leche y ayudan a superar la deficiencia en lactasa.

## ALIMENTOS MÁS ADECUADOS Y RACIONES RECOMENDADAS

Lácteos descremados 2 a 3 porciones  
Pescado, carnes y huevos 1 porción  
Verduras y frutas de 2 a 3 porciones  
Los cereales se recomienda: 2 a 3 porciones

## VARIEDAD Y EQUILIBRIO NUTRITIVO

Darles prioridad a pescados de mar y Carné de cerdo, de bajo contenido graso, este aporta proteínas, hierro, minerales, vitaminas y antioxidantes.  
se recomienda espaciar las frituras evitar exceso de sal.  
Evitar abusar del café. Así se evitará la deshidratación.

## TEMPERATURA Y TIEMPO DE CONSUMO

Mantenerlos y conservarlos en las condiciones de frío adecuadas, así como establecer las mejores temperaturas de cocción y controlarlas

- a) Los frescos como pescado, carne, leche abierta o verdura deben almacenarse a temperaturas de refrigeración entre 4 °C y 7 C.
- b) Durante la cocción, cuanto más altas sean las temperaturas, más corto será el tiempo de cocción.( viceversa)

## CONSEJO PRÁCTICO PARA LA CONFECCION DE MENÚS

Se debe de procurar que para hacer un menú contenga alimentos variados para que permita mantener el peso corporal.  
se debe de tener en cuenta los datos antropométricos del paciente para así poderle realizar un menú.

Las formas de cocción preferidas son al vapor, al horno o a la plancha.  
se respetan los horarios y las preferencias de la persona, en la medida de lo posible.  
La consistencia de la comida puede variar, puede ser ésta entera, picada, pastosa, molida o líquida

- A) Asegurar la correcta nutrición e hidratación del paciente.
- B) Aporte suficiente de fibra en cuenta el aporte en vitaminas y minerales.
- C) Repartida a lo largo del día en 3 comidas o dividirla en 4 a 5 comidas al día.