



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MAPA CONCEPTUAL

NOMBRE DEL TRABAJO

DIEGO QUIÑONES GARCÍA

ALUMNO

NUTRICIÓN EN EL ADULTO MAYOR

MATERIA

LN. NEFI ALEJANDRO SANCHEZ GORDILLO

CATEDRATICO

LNU 6° CUATRIMESTRE

GRADO Y GRUPO

TAPACHULA CHIAPAS, 20 DE JUNIO DEL 2020

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EQUILIBRADA EN EL ADULTO MAYOR

CONCEPTO

Comer equilibradamente es aquella manera de alimentarse que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a nuestros requerimientos y condiciones personales. Llevar una alimentación equilibrada no es ingerir mucha comida, ya que es tan importante la cantidad como la calidad de esta. Lo adulto mayores deben seguir una dieta equilibrada, variada y rica en todos los nutrientes.

CLAVES PARA LA DIETA

CUALES

Se basa en 4 claves específicas

APORTE ENERGÉTICO

CARACTERÍSTICA

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

PROTEÍNAS

CARACTERÍSTICA

Cubrir los aportes necesarios y contribuir a una buena función renal. El 60% de ellas debe ser de origen animal: pueden consumirse carnes magras 2-3 veces por semana, pescado 2-4 veces por semana, y unos 3-4 huevos a la semana (cocidos o pasados por agua)

GRASAS

CARACTERÍSTICA

Deben constituir el 30% de las calorías totales que ingiere el mayor y han de predominar los ácidos grasos monoinsaturados

HCO

CARACTERÍSTICA

Deben suponer el 60% del aporte energético diario y estar compuestos en su mayoría por hidratos de carbono complejos (arroz, fideos, pasta, patata, cereales integrales y pan). Los hidratos simples como el azúcar deben reducirse al mínimo, por lo hay que evitar los dulces.

- Lácteos descremados Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B: 2-3 porciones
- Pescado, carnes y huevos, Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre: 1 porción
- Verduras Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética: 3 porciones
- Frutas Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética: 2 porciones
- Los cereales aportan calorías, hidratos de carbono se recomienda: 2 - 3 porciones

ALIMENTOS MAS RECOMENDADOS

CUALES

VARIEDAD Y EQUILIBRIO NUTRITIVO

CONCEPTO

Una alimentación adecuada conduce a un buen estado nutricional, y este, a su vez condiciona, en buena medida, el logro de un estado de salud satisfactorio, por el contrario, una alimentación defectuosa deteriora el equilibrio nutricional y provoca alteraciones de tipo físico (peso, talla, panículo adiposo y masa muscular, lesiones carenciales), funcional (energía, resistencia, capacidad de trabajo) o psíquico (voluntad, interés, aprendizaje y rendimiento mental) que favorecen la aparición de enfermedades.

DIETA Y CONFECCIÓN DE MENÚ

CONSEJOS

- Se debe de procurar que un menú contenga alimentos variados para que permita mantener el peso corporal esperado, evite excesos de grasa saturadas y colesterol
- Las formas de cocción preferidas son al vapor, al horno o a la plancha
- Preparar platillos que sean del gusto del paciente.
- No darle de comer en la boca mientras pueda hacerlo por sí mismo
- Asegurar la correcta nutrición e hidratación del paciente
- Aporte suficiente de fibra
- Individualizar la consistencia de los alimentos y de los líquidos; Texturas suaves: purés y/o líquidos espesados
- Preferentemente realizar tiempo de comidas. 5 comidas durante el día:
 - Desayuno
 - Colación o refrigerio (matutino)
 - Comida
 - Colación o refrigerio (vespertino)
 - cena

DIETA MEDITERREANA

¿ QUE ES?

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, el término de dieta mediterránea no se refiere a la dieta que se realiza en un país determinado.

CARACTERÍSTICAS

Consumo de aceite de oliva como grasa culinaria, por lo tanto, consumo elevado de ácidos grasos monoinsaturados. Consumo de frutas y verduras (cinco raciones al día), Consumo de cereales, legumbres y frutos secos, Consumo elevado de pescado (pescado azul dos raciones a la semana), Consumo bajo de carnes y derivados cárnicos.

EVITAR

Tratar de utilizar los condimentos para realizar el sabor de las preparaciones: perejil picado, nuez moscada, tomillo, romero, laurel, etc.

TEMPERATURA Y TIEMPO DE CONSUMO

Cuando se manipulan alimentos, una de las claves, además de la higiene, es el control de las temperaturas. Mantenerlos y conservarlos en las condiciones de frío adecuadas, así como establecer las mejores temperaturas de cocción y controlarlas, resulta fundamental para reducir el riesgo de proliferación de bacterias patógenas.

CARACTERÍSTICA

- Mantener un producto entre 5°C y 65°C durante más de dos horas es sinónimo de proliferación de patógenos. A estas temperaturas, las bacterias pueden duplicar su número cada 20 o 30 minutos
- Los frescos como pescado, carne, leche abierta o verdura deben almacenarse a temperaturas de refrigeración entre 4 °C y 7 °C, que inhiben el crecimiento de microorganismos patógenos.