



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**E.L.N: GUADALUPE FLORES ZAVALA**

**DOCENTE: L.N NEFI A. SÁNCHEZ GORDILLO**

**CUADRO SINÓPTICO**

**MATERIA: NUTRICION EN OBESIDAD Y SINDROME METABOLICO**

**SEXTO CUATRIMESTRE**

**LIC.NUTRICIÓN**

**TAPACHULA CHIS. A 12 DE MAYO DE 2020**

**SALUD**  
Es un estado de bienestar o un estado de equilibrio no solamente físico, sino también psíquico y espiritual.

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de dolencias o enfermedades, a fin de permitir a las personas llevar una vida social y económicamente productiva (OMS, 1948).

La OMS establece que los objetivos básicos de los sistemas de salud son:  
1) El mejoramiento de la salud de la población;  
2) Ofrecer un trato adecuado a los usuarios de los servicios de salud;  
3) Garantizar la seguridad financiera en materia de salud.

**LOS DERECHOS DE SALUD DEL ADULTO MAYOR**  
Implican el derecho a recibir protección del Estado, las familias y la sociedad para tener acceso a una vida de calidad

Recibir un trato digno y apropiado por las autoridades en cualquier proceso jurisdiccional y recibir atención preferente para la protección de su patrimonio o a recibir asesoría jurídica gratuita

Mujeres y hombres de 60 años o más tendrán derecho a recibir atención en establecimientos públicos y privados que ofrezcan servicios al público.

**POLITICAS NACIONALES DE SALUD**  
Una política nacional debe establecer un marco de referencia y una gran finalidad de carácter permanente que le dé sustento a las distintas acciones que se programen en favor de este sector.

Se analizan las políticas públicas de salud en México a partir de su creación en la década de los cuarentas, hasta la época actual.

Estrategia para el fomento de la actividad física, en la política global de promoción de la salud, incorporar también acciones para una alimentación saludable, la disminución del consumo de tabaco y desarrollo de aspectos protectores psicosociales y del ambiente.

**LA ALIMENTACION Y LA SALUD EN EL ADULTO MAYOR**  
Los aspectos básicos de una dieta son los mismos a lo largo de nuestra vida, las necesidades nutricionales individuales cambian a medida que vamos envejeciendo

Los adultos mayores necesitan los mismos nutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales) que los jóvenes, pero en cantidades diferentes.

Se presentan en todos los sistemas de salud, y prácticas con sus teorías de creencias de los sistemas de salud de una sociedad en particular o de una cultura dada en un periodo histórico.

(a) los adultos mayores la fibra es esencial para mejorar la digestión y evitar el estreñimiento.  
(b) la alimentación de una persona mayor debe adecuarse a su nivel de actividad física.  
(c) recomienda un adecuado aporte de proteínas, de ácido fólico, de calcio, de vitamina B12, y también de líquidos.

1,2 gramos de proteína por kg de peso y día para un anciano sano.  
En aquellos con enfermedad aguda o crónica se necesitan más, de 1,2 a 1,5 gramos de proteína por kilo y día.  
Los mayores precisan un aporte diario de calcio de 1.200 mg para los hombres y 1.300 mg para las mujeres, en mujeres, no debiendo superar los 2.500 mg/día por el riesgo de cálculos renales.  
La ayuda de algún suplemento alimenticio para complementar la dieta y la vitamina B12, relacionada con la protección del cerebro y con una reducción del riesgo de padecer depresiones o demencia.

**Medicina alternativa**  
la medicina tradicional o medicina no convencional suele denominarse medicina complementaria, históricamente se ha utilizado para prevenir y tratar enfermedades, en particular enfermedades crónicas.

**MEDICINA COMPLEMENTARIA**  
indica utilizar técnicas no convencionales junto con técnicas convencionales, término que sugiere la conexión entre la mente, cuerpo y espíritu para sanar y prevenir.

**MEDICINA INTEGRAL**  
implica que los médicos emplearán los mejores métodos de un amplio rango para sanar los sistemas. una decisión basada en la evidencia que es congruente.