



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

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

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

**ENSAYO: NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR**

**NUTRICIÓN EN EL ADULTO MAYOR**

**SEXTO CUATRIMESTRE**

**LIC. NUTRICIÓN**

**TAPACHULA CHIAPAS A 20 DE MAYO DEL 2020**

## **INTRODUCCIÓN**

La etapa que pasa el adulto mayor tiende a predisponer alteraciones metabólicas principalmente como se menciona en la antología, las dos problemáticas que se presentan un mal estado nutricional la mayoría de la población de adultos mayores, la presencia de una desnutrición o patologías que la condicionan, esta va a estar mediada por factores que se presentan en estas edades cuando ya no son capaces de realizar o de generar una alimentación completa, así mismo se habla de otras problemáticas que ocurrían anteriormente como es la obesidad en el adulto mayor los dos estados son completamente diferentes debido a que uno se refiere a la ingesta calórica de alimentos de la dieta habitual y la otra a la deficiencia de micronutrientes en las aportaciones alimentarias, la finalidad que tiene al hablar de los temas es analizar que son dos estados de trastornos que mantienen una cierta relación debido a sus factores que lo propician. Para diferentes organizaciones de salud son problemas causados por una mala alimentación, principalmente porque desde que estamos en la placenta la nutrición es la base fundamental para desarrollarse en un correcto estado fisiológico y adquirir hábitos saludables, pero la mayoría de las personas desconocen la importancia que tiene la alimentación en las diferentes etapas de la vida y terminan por propiciar factores que desarrollan los dos trastornos mencionados.

## DESARROLLO

La alimentación y la nutrición en el adulto mayor juegan un papel importante, debido al desarrollo de las patologías subyacentes que puede presentarse en un estado deficiente, en la mayoría de las personas adultas presentan un estado de salud alterado, estas se vinculan a cambios fisiológicos en el adulto o trastornos que ya presentaban como son problemas intestinales, el deterioro de los huesos o pérdidas dentales, también factores sociales y económicos, las cuales si no son tratadas con una nutrición y tratamiento médico pueden aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas degenerativas, es por eso que la alimentación es la base en las diferentes etapas de la vida de cada persona.

una mala nutrición tiende a desarrollar un estado alterado, principalmente la problemática en las personas adultas es la deficiencia de ciertos macronutrientes y micronutrientes, en el desarrollo de la desnutrición la cual se puede caracterizar por una ingesta calórica inadecuada principalmente en el consumo de proteínas no es administrada de manera correctamente debido que las pérdidas dentales y la consistencia de un alimento proteico desarrolla una problemática en la masticación, para los adultos mayores principalmente si no habitan más familia en el hogar, al igual la digestión no es lo suficientemente rápida en estas personas y tienden por dejar de consumir un alto porcentaje de alimentos, lo cual desarrolla una desnutrición que va estar determinada por una clasificación según sus términos que presente en la valoración tomadas en el adulto mayor, la mayoría de las desnutriciones se presenta por una mala relación de ingesta proteica y calórica debido que un porcentaje altos de adultos que presenta desnutrición crónica se encuentran en estancia hospitalaria en largo periodo, generando complicaciones cruciales como la pérdida de peso corporal principalmente de masa muscular que de grasa, así como pérdidas funcionales y conductuales que propician la demencia o en algunos caso la pérdida de la inmovilidad del adulto, los criterios que se toman en una desnutrición son la Pérdida de peso involuntaria de un 5% en 1 mes, de un 7.5% en 3 meses o de un 10% en 6 meses, medidas antropométricas que consideran el bajo peso para la talla comparada con las tablas que recomiendan las diferentes instituciones de salud para la población en las diferentes etapas, un IMC menor a 22, en lo bioquímico la determinación de la albúmina sérica por debajo de 3,5 mg/dl y niveles de colesterol sérico menores a 160 mg/dl, es importante considerar los criterios para determinar el grado de desnutrición que presenta y evitar un desarrollo patológico que aumente la mortalidad en estas edades.

Los dos trastornos están relacionados a la alimentación como se describió anteriormente, pero la genética y el metabolismo también forma parte del desarrollo de estados anormales en esta edad , principalmente cuando se habla de una obesidad en adultos mayores se enfoca en los malos hábitos y la falta de actividad física que ha mantenido durante años, la problemática de la obesidad con la desnutrición son diferentes pero en las dos puede considerarse un estado en periodo irreversible o reversible para el desarrollo de enfermedades crónicas, principalmente la obesidad se asocia con problemas del metabolismo lipídico , y la función que realiza el mantener un tejido adiposo en rangos normales , debido que la obesidad es desarrollada por un consumo excesivo calórico y una acumulación de grasa a nivel corporal que va generar un desarrollo inflamatorio en las células de diferentes órganos vinculados con una adiposidad alterante en ciertas hormonas relacionadas con la regulación del apetito y saciedad , estas características son las que desarrollan un mal metabolismo lipídico generando un acumulo de grasas en vasos sanguíneos y generando el aumento de mortalidad por enfermedades crónicas en adultos mayores como son el síndrome metabólico , una hipertensión o eventos cardiovasculares. Estos estados son determinados por factores ambientales así como el desarrollo tecnológico con respecto a la alimentación y la producción de alimentos que no propician macronutrientes de calidad a las personas ,generando una deficiencia de proteínas ,grasas esenciales así como vitaminas que necesitan cada persona para llevar a cabo las diferentes funciones orgánicas relacionadas con un correcto estado de salud.

## **CONCLUSIÓN**

La finalidad del texto es conocer la alimentación correcta en la edad adulta cuando de presente complicaciones mediante la relación que mantiene con la composición corporal y funcional del organismo, principalmente cuando la edad está avanzada, para prevenir la morbilidad en el desarrollo de estados alterados por una desnutrición u obesidad en la población, es importante tener los criterios de evaluación bioquímica ,antropométrica para cada persona y conocer los factores que propician el desarrollo de la patología en ciertas edades para proporcionar un tratamiento nutricional correcto en base a sus requerimientos que necesita para realizar las funciones adecuadas y el desarrollo de herramientas educativas para la preparación alimentarias en estas edades principalmente para evitar la restricción de ciertos alimentos y evitar una pérdida de masa muscular o acumulo de adiposidad o deficiencia de cierto micronutriente, la alimentación en los adultos mayores

debe estar completada , variada, equilibrada y adecuada a las texturas que ellos deseen , también deben de mantener un alto contenido de proteínas principalmente de aminoácidos esenciales los cuales realizan diversas funciones principalmente de la albumina , una alimentación completa por un consumo de alimentos saciantes con fibra para evitar ansiedad o estreñimientos y la elevación de glucosa a nivel sanguíneo así como una suplementación de minerales , calcio , hierro ,zinc , magnesio y ácidos grasos mono- poliinsaturados ,debe representarse por una disminución de alimentos altos en grasas saturadas o trans acompañada a la realización de actividad física para la disminución de grasa a nivel visceral o patologías subyacentes presentes como diabetes , hipertensión y dislipidemias por mantener un peso excesivo o una circunferencia de cintura mayor a los rangos normales y en casos avanzados de obesidad generar una pérdida de masa grasa sin perder masa muscular para evitar que la mortalidad avance así también intervenir en la prevención de los factores ambientales que propicien más el aumento de estas complicaciones para las personas mayores.

## **BIBLIOGRAFIA:**

**LINK:**<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/eecb9137b4294fc9ca5d41d8210a66d1.pdf>