UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MATERIA:

NUTRICIÓN EN EL ADULTO MAYOR

CUATRIMESTRE -GRUPO:

6° CUATRIMESTRES-LIC. EN NUTRICIÓN

PRODUCTO ACADÉMICO:

MAPA CONCEPTUAL

TEMA:

ADULTO MAYOR

ALUMNO:

ASHLEY RAQUEL FLORES CORDERO

DOCENTE:

LN. NEFI ALEJANDRO SÁNCHEZ GORDILLO

nutrición en el adulto mayor

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EQUILIBRADA EN EL ADULTO MAYOR

Llevar una alimentación equilibrada no es ingerir mucha comida

Una dieta debe ser

equilibrada, variad, moderad

Aporte energético

La cantidad adecuada es

acorde con el ejercicio físico, tener un peso estable y saludable

Proteínas. : buena función renal, 60% de ellas debe ser de origen anima

Grasas: 30% de las calorías totales , predominar los ácidos grasos monoinsaturados

Hidratos de carbono: 60% del aporte energético mayoría por hidratos de carbono complejos, evitar los dulces

Es importante

los cambios asociados a la edad

como son

falta de piezas dentales, pérdida de olfato, disminución del gusto, sequedad de la mucosa bucal disminución de la insalivación, disminución de la sensación de sed

Se basa en

Dieta Mediterránea.

práctica de ejercicio físico, consumo elevado de (AGMI), frutas y verduras (cinco raciones al día), Consumo de cereales, legumbres y frutos secos, Consumo elevado de pescado, Consumo bajo de carnes y derivados cárnicos.

ALIMENTOS MÁS ADECUADOS Y RACIONES RECOMENDADAS.

Lácteos descremados Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B: 2 a 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 a 3 porciones

Frutas muchas veces son rechazadas por su dureza

se recomienda

forma de zumos, batidos naturales, macedonias, compotas, asadas o fruta fresca troceada

las frutas en almíbar y las mermeladas deben consumirse moderadamente

El pescado es un alimento, tiene una buena digestibilidad y es muy fácil de masticar

preferentemente aceite de oliva para cocinar

aporta un aroma y sabor inconfundible

Los lácteos son imprescindibles para asegurar un aporte adecuado de calcio

VARIEDAD Y EQUILIBRIO NUTRITIVO

Equilibrio nutricional.

Una alimentación adecuada conduce a un estado de salud satisfactorio

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)

Evitar azúcar y sal.

utilizar los condimentos para realzar el sabor: perejil picado, nuez moscada, tomillo, romero, laurel,

Tomar por lo menos 8 vasos de líquidos, evitar café en exeso

TEMPERATURA Y TIEMPO DE CONSUMO

proliferación de bacterias patógenas

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

causantes de intoxicaciones alimentarias

humedad, calor y tiempo para crecer y multiplicarse

Mantener un producto entre 5ºC y 65ºC durante más de dos horas

A estas temperaturas, las bacterias pueden duplicar su número cada 20 o 30 minutos

Los más generalizados so

Salmonella, Escherichia coli, Shigella y otros pertenecientes al género Vibri

No todos los alimentos requieren las mismas condiciones de conservación

Los frescos como pescado, carne, leche abierta o verdura

temperaturas de refrigeración entre 4 ºC y 7 ºC

inhiben el crecimiento de microorganismos patógeno

CONSEJO PRÁCTICO PARA LA CONFECCION DE MENÚS.

para hacer un menú contenga debe contener

alimentos variados para que permita mantener el peso corporal esperado, evite excesos de grasa saturadas y colestero

debe de tener encueta los datos antropométricos

formas de cocción preferidas son al vapor, al horno o a la plancha

Los olores de la comida pueden avivar el interés por comer

cantidades pequeñas

No darle de comer en la boca mientras pueda hacerlo por sí mismo

recomienda reducir al mínimo: el azúcar, la sal y las grasas. condimentados y las frituras.

necesita en 3 comidas, esta se puede dividir en: 4 o 5 comidas al día

Aporte suficiente de fibra, aporte en vitaminas y minerales, Individualizar la consistencia de los alimentos y de los líquidos;