



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, 25 DE JULIO DEL 2020

Hay que mantenernos sanos y fuertes, llevar una alimentación adecuada, no sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud, en la Infancia es el momento óptimo para adquirir unos buenos hábitos alimentarios, existen factores que determinan los hábitos alimentarios como son los factores fisiológicos (sexo, edad, herencia genética, estados de salud, etc.). factores ambientales (disponibilidad de alimentos), factores económicos, o factores socioculturales (tradición gastronómica, creencias religiosas, estatus social, estilos de vida, etc.)

Hablar de calidad de vida se tiene que dar importancia a las cosas relativas a las que las personas dan cierto valor en su vida, y debe venir siempre del mismo individuo, la calidad de vida, para poder evaluarse, debe reconocerse en su concepto multidimensional, que incluye lo físico, lo psicológico y lo social, la calidad de vida relacionada con la salud es un concepto multidimensional que se basa en la percepción subjetiva del paciente

Desarrollar buenos hábitos alimenticios es esencial para que las comidas produzcan los beneficios esperados en nuestro cuerpo, la alimentación es un acto voluntario que realizamos cotidianamente y los alimentos que tengamos al alcance y podamos adquirir., las costumbres de la familia y la sociedad en que vivimos ciertas creencias individuales y sociales

Llegó al campo de los cuidados sanitarios con la mirada de que el bienestar de los pacientes es un punto importante de ser considerado tanto en su tratamiento como en el sustento de vida, se refiere a la evaluación subjetiva de las influencias del estado de salud actual, sobre la capacidad del individuo para lograr y mantener un nivel global de funcionamiento que permite seguir aquellas actividades importantes para el individuo y que afectan su estado general de bienestar

AUTO CUIDADOS Y CALIDAD DE VIDA

IMPORTANCIAS

CARACTERISTICAS

HÁBITOS ALIMENTICIOS

SUGERENCIA DE GILL Y FEINSTEN

CONCEPTO

CALIDAD DE VIDA Y SALUD

HIGIENE ALIMENTARIA Y CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

HÁBITOS DE VIDA Y MANTENCIÓN DE LA SALUD

SUSTANCIAS ANTI – NUTRITIVAS

CONCEPTO

La protección del alimento frente a la contaminación: incluyendo a bacterias perjudiciales, cuerpos extraños y tóxicos y prevención de la multiplicación de las bacterias perjudiciales por debajo del umbral en el que producen enfermedad en el consumidor, y el control de la alteración prematura del alimento.

CONCEPTO

En condiciones normales, los procesos térmicos culinarios lo desnaturalizan, aunque suele quedar un valor residual inhibitor del 5% al 20%, cuya significación toxicológica se desconoce en la actualidad., factores que impiden el uso de carbohidratos, proteínas, Inactivadores de vitaminas o anti-vitaminas, sustancias que interfieren en el metabolismo de minerales,

CONCEPTO

Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Determinan la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar.

SEGURIDAD ALIMENTARIA

CONCEPTO

Las sustancias antinutritivas debemos saber que forman parte de alimentos habituales de nuestra dieta y que no suponen ningún riesgo para la salud siempre que se siga una, alimentación variada y saludable y que se apliquen prácticas de conservación, de preparación y de cocción adecuadas.

HABITOS SALUDABLES

Es el conjunto de medidas que garantizan que los alimentos que consumimos sean inocuos y conserven sus propiedades nutritivas, para garantizarla y evitar enfermedades de origen alimentario, es de vital importancia conocer y cumplir con la normativa en materia de higiene

- Consumir una dieta equilibrada.
- Tener una higiene personal (incluida la higiene bucal) adecuada.
- Tener un patrón y una calidad de sueño óptimo.
- Realizar actividad física; Evitar hábitos tóxicos: no fumar ni consumir drogas, no tomar alcohol en exceso y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo.

BACTERIAS Y VIRUS

Eschericcia coli y Salmonella