



⇒ **UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

⇒ **LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

⇒ **MATERIA: Nutrición en el Adulto Mayor**

⇒ **ACTIVIDAD → Mapa conceptual**

⇒ **DOCENTE: L.N. Nefi Alejandro Sánchez Gordillo**

⇒ **ALUMNA: Xochitl Perez Pascual**

⇒ **Sexto cuatrimestre**

⇒ **grupo: "A"**

Tapachula Chiapas 02 de agosto 2021

Autocuidados y calidad de vida

Calidad de vida y salud

Dimensiones básicas

Funcionamiento social

Funcionamiento físico

Funcionamiento cognitivo

Movilidad

Cuidado personal

Bienestar emocional

Hábitos alimenticios

Factores determinantes

Fisiológicos

Sexo

Edad

Genética

Ambientales

Disponibilidad de alimentos

Económicos

Socioculturales

Tradición

Religión

Estatus social

Estilo de vida

Higiene y conservación de alimentos

Una correcta higiene y manipulación de alimentos es fundamental para evitar distintas enfermedades y alteraciones en los alimentos, pues desde el momento de la producción o recolección hasta el consumo del alimento, este está expuesto a la contaminación por microorganismos u otras sustancias perjudiciales para la salud.

Reposo y sueño

Adulto joven: La media de sueño es de 6 a 8 horas, el estrés y el estilo de vida pueden interrumpir el patrón de sueño e inducir al uso de medicación. Adultos: Empieza a disminuir el tiempo total de sueño a expensas, son frecuentes los trastornos por ansiedad y depresión. Personas de edad avanzada, La necesidad de descanso aparece antes que la de sueño. Se dedica tiempo a siestas durante el día.

Hábitos de vida y mantención de la salud

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 y Evitar hábitos tóxicos

Autocuidados y calidad de vida

Salud mental

Es un fenómeno complejo determinado por múltiples factores sociales, ambientales, biológicos y psicológicos, e incluye padecimientos como la depresión, la ansiedad, la epilepsia, las demencias, la esquizofrenia, y los trastornos del desarrollo en la infancia.

Higiene personal

Tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades, es por ello que se deben cumplir ciertas normas o hábitos de higiene tanto en la vida personal de cada quién como en la vida familiar, en el trabajo, la escuela, la comunidad.

Técnica del autocuidado

- ❖ Incrementar el nivel de salud actual de la persona.
- ❖ Mantener al máximo el nivel de bienestar de la persona.
- ❖ Implicar a la persona en el cuidado de la propia salud desde un punto de vista integral, la persona que sabe cuidarse posee una serie de características que lo distinguen
- ❖ Conocimientos de las propias necesidades, limitaciones, carencias y habilidades.

Bibliografía

GERONTOLOGIA Y NUTRICION DEL ADULTO MAYOR ANA BERTHA PEREZ MC GRAW HILL 2010

NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR RICARDO SANCHEZ HERNANDEZ INSTITUCION CARITAS
PORRUA 2008

MANUAL DE NUTRICION DEL ADULTO MAYOR ANDERS AHLBOM PLAZA Y VALDES 2005