

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MATERIA:

NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR

TAREA:

ENSAYO

CARRERA:

NUTRICIÓN

CATEDRATICO:

SANCHEZ GORDILLO NEFI ALEJANDRO

ALUMANA:

MONZÓN LOPEZ LITZY BELEN

LUGAR Y FECHA:

TAPACHULA CHIAPAS A 08 DE MAYO DEL 2021

INTRODUCCIÓN

En este ensayo podrás encontrar información sobre que es la salud , ya que es muy común hoy en día que las personas tengan un concepto erróneo o equivocado de esta. También encontraras información sobre que es sobre los adultos mayores, sobre los derechos que ellos tienen , ya que hoy en día es muy común que las personas mayores sufran diferentes tipos de discriminación , por lo que es importantes conocer cada uno de los derechos que tienen los adultos mayores y sobre algunas enfermedades que son mas comunes en ellos como lo son: la desnutrición y anemia por falta de hierro.

DESARROLLO

SALUD

La salud no solo es sentirse físicamente estables , es sentirse bien físicamente , socialmente y sentimentalmente el conjunto de estos tres conforman la salud . En muchas ocasiones se piensa o se cree que la salud es solo estar libre de enfermedad, lesión o dolor pero este es un error. También se puede definir como el estado que un organismo presenta al ejercer y desarrollar normalmente todas sus funciones. La salud se considera el estado ideal de cada persona , en virtud de que al sentir la ausencia de enfermedad o lesión se puede llevar una vida normal y realizar todas tus actividades diarias de forma normal y correcta.

LOS DERECHOS DE LA SALUD DEL ADULTO MAYOR

Se considera adulto mayor a las personas que tienen 60 o más años de edad , todos los adultos mayores tienen derechos a recibir los satisfactores necesarios para su atención integra como :

- ❖ Derecho a la participación política.
- ❖ Derecho al trabajo.
- ❖ Derecho al desarrollo.
- ❖ Derecho a que se reconozca y valore su participación económica.
- ❖ Derecho a la salud.
- ❖ Derecho a la igualdad.
- ❖ Derecho a la educación.

- ❖ Recibir protección de su familia, de la sociedad y las instituciones públicas y privadas, federales, estatales y municipales.
- ❖ Tener una vida libre de violencia.
- ❖ Ser respetadas en su integridad física, psicoemocional y sexual.

LA SALUD Y ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO MAYOR:

Tener una buena alimentación es fundamental durante las diferentes etapas de la vida ya que durante cada una de ellas va cambiando los requerimientos nutricionales que nuestro cuerpo necesita para tener un buen desarrollo y funcionamiento. Es importante que a lo largo de nuestras vidas tengamos una dieta alta en variedad de frutas, verduras y legumbres, por su gran aporte en fibra, vitaminas (antioxidantes), minerales, cabe mencionar que es importante el consumo de cada uno de los diferentes grupos de alimentos para tener una alimentación variada y equilibrada.

En los adultos mayores es importante el adecuado aporte y consumo de proteínas, de ácido fólico, de calcio(para el fortalecer los huesos) , de vitamina B12 , suficiente consumo de líquidos para evitar o prevenir la deshidratación y un cantidad suficiente de la fibra para mejorar la digestión y evitar el estreñimiento ya que a esta edad nuestro organismos ya no es el mismo a cuando uno es joven , nuestro organismo tiende a ser más lento conforme el paso de los años por eso es importante el consumo de fibra.

Uno de los problemas mas comunes en los adultos mayores es la anemia por deficiencia de hierro, este es un problema común a medida que envejecemos los síntomas que presenta este tipo de anemia son debilidad, fatiga , deterioro de la salud, etc.

El uso de suplementos alimenticios en los adultos mayores es bueno ya que son productos creados para complementar la alimentación o la dieta, y entre sus ingredientes contienen minerales, vitaminas, enzimas, ácidos grasos y aminoácidos. La falta de apetito es muy común en los adultos mayores por ello es recomendable el uso de suplementos alimenticios.

La desnutrición también es muy común en adultos mayores ya que es el resultado de un consumo inadecuado de alimentos o secundarios a la utilización impedida de nutrimentos, debida a alguna enfermedad que implique una disminución en el consumo de alimentos, una inadecuada absorción o utilización de nutrimentos , también puede ser ocasionada por la falta de apetito a esta edad. Unos buenos hábitos de alimentación pueden contribuir a prevenir la desnutrición en las personas mayores.

CONCLUSIÓN:

Es importantes estar bien informados y tener un concepto correcto sobre que es la salud ya que hoy en día es muy común que las personas tengas definiciones incorrectas de este , la salud es tanto física, psicológica y socialmente. También es importante aprender sobre l los adultos mayores y sus requerimientos nutricionales para evitar o prevenir cualquier tipo de enfermedad ya que a esta edad las personas requieren de atenciones especiales para que tengan un buen estado de salud por ello igual es importante saber y conocer cada uno de los derechos que poseen los adultos mayores

BIBLIOGRAFÍA

Pérez, Mariana. (Última edición:23 de marzo del 2021). Definición de Salud. Recuperado de: <https://conceptodefinicion.de/salud/>. Consultado el 8 de mayo del 2021

Los derechos humanos de las personas mayores, editado por la Comisión Nacional de los Derechos Humanos, julio de 2018 en los talleres de Home Print S. A. de C. V., Corregidora No. 194, colonia Miguel Hidalgo, 2da. Sección, C. P. 14250, Ciudad de México. El tiraje consta de 21,000 ejemplares.