



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

MATERIA: Nutrición en el Adulto Mayor

ACTIVIDAD → Cuadro sinóptico

DOCENTE: LN. Nefi Alejandro Sánchez Gordillo

ALUMNA: Xochitl Perez Pascual

Sexto cuatrimestre

grupo: "A"

Tapachula Chiapas 13/06/2021

Alimentación saludable y equilibrada en el adulto mayor

Claves

- **Aporte energético:** la cantidad de calorías de la dieta debe ser acorde con el ejercicio físico que realiza el mayor y ayudarle a mantener un peso estable y saludable.
- **Proteínas:** deben cubrir los aportes necesarios y contribuir a una buena función renal. El 60% de ellas debe ser de origen animal: pueden consumirse carnes magras dos o tres veces por semana, pescado tres o cuatro veces por semana, y unos tres o cuatro huevos a la semana (cocidos o pasados por agua).
- **Grasas:** deben constituir el 30% de las calorías totales que ingiere el mayor y han de predominar los ácidos grasos monoinsaturados.
- **Hidratos de carbono:** deben suponer el 60% del aporte energético diario y estar compuestos en su mayoría por hidratos de carbono complejos (arroz, fideos, pasta, patata, cereales integrales y pan). Los hidratos simples como el azúcar deben reducirse al mínimo, por lo hay que evitar los dulces.

Alimentos más adecuados

- 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

Equilibrio nutricional

- Darles prioridad a pescados de mar y Carne de cerdo, de bajo contenido graso, este grupo de alimentos es indispensable. Su consumo aporta proteínas, hierro, minerales, vitaminas y antioxidantes.
- Evitar los fiambres, embutidos, vísceras. También, todo lo que se compra en la panadería, salvo el pan integral.
- Incorporar en la alimentación diaria semillas de lino o girasol, entre otras, por el aporte de ácidos esenciales.
- Utilizar los condimentos para realzar el sabor de las preparaciones: perejil picado, nuez moscada, tomillo, romero, laurel, etc.
- Tomar por lo menos 8 vasos de líquidos, preferentemente agua en infusiones, té, mate cocido.
- Evitar abusar del café.

Temperatura y tiempo de consumo

Mantenerlos y conservarlos en las condiciones de frío adecuadas, así como establecer las mejores temperaturas de cocción y controlarlas, resulta fundamental para reducir el riesgo de proliferación de bacterias patógenas

Consejos prácticos para la confección de menús

- Menú contenga alimentos variados
- Evitar excesos de grasa saturadas y colesterol
- Las formas de cocción preferidas son al vapor, al horno o a la plancha.
- Preparar platillos que sean del gusto del paciente
- Servir un guisado a la vez y en cantidades pequeñas
- No darle de comer en la boca mientras pueda hacerlo por sí mismo
- reducir al mínimo: el azúcar, la sal y las grasas. También deben evitarse los alimentos muy condimentados y las frituras.
- Aporte suficiente de fibra
- Tener en cuenta el aporte en vitaminas y minerales, Individualizar la consistencia de los alimentos y de los líquidos; texturas suaves: purés y/o líquidos espesados.