



UDS

DANIELA ROCIO VILLARREAL CERDIO

NUTRICION

**ALIMENTACION EN ADULTOS MAYORES
(NOM. 043)**

LIC. MARIA JOSE HERNANDEZ MENDEZ



NORMA 043

El propósito fundamental de esta Norma es establecer los criterios generales que unifiquen y den congruencia a la Orientación Alimentaria dirigida a brindar a la población e información homogénea y consistente, para coadyuvar a promover el mejoramiento del estado de nutrición de la población y a prevenir problemas de salud relacionados con la alimentación.

ALIMENTACION EN EL ADULTO MAYOR

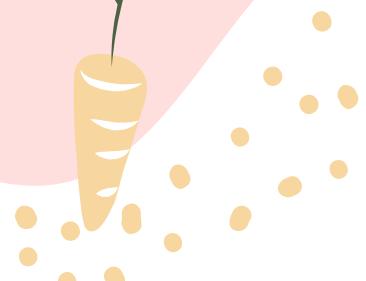


- ESTE GRUPO DE EDAD SUELE REQUERIR MENOR CANTIDAD DE ENERGÍA, CON FRECUENCIA LA ALIMENTACIÓN ES INSUFICIENTE E INADECUADA, POR LO CUAL ESTÁ EN RIESGO DE DESNUTRICIÓN U OBESIDAD.

- FOMENTAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE MAYOR CONTENIDO DE CALCIO Y DE FIBRAS DIETÉTICAS

- GENERALMENTE LA ACTIVIDAD FÍSICA DISMINUYE DE MANERA IMPORTANTE PO ESO ES NECESARIO ADECUAR LA INGESTA AL GASTO ENERGÉTICO PARA EVITAR PROBLEMAS DE SOBREPESO Y RIESGO DE OBESIDAD.

- PROMOVER LA INTEGRACIÓN DE UNA DIETA PARA EL ADULTO MAYOR A PARTIR DE LA ALIMENTACIÓN FAMILIAR, ADECUÁNDOLA A LAS LIMITACIONES MOTRICES, FUNCIONALES Y SENSORIALES.



FIBRA DIETETICA:

FRUTAS



De preferencia crudas y con cáscara: Chabacano, plátano, moras, dátiles, higos, guayaba, naranja y toronja en gajos, pera, manzana, mango y tamarindo.



CEREALES

Tortillas y otros productos elaborados con maíz nixtamalizado, cebada, salvado, harinas integrales, avena, pan y cereales integrales.



VERDURAS



De preferencia crudas y con cáscara. Brócoli, colesitas de bruselas, col, zanahoria, coliflor, elote, chícharos, espinacas, nopales, acelgas, huauzontles, verdolagas y berros.

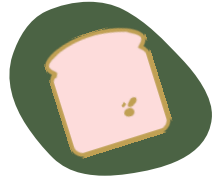


LEUMINOSAS

Frijol, lentejas, cacahuate, habas, alverjón, garbanzos, soya.

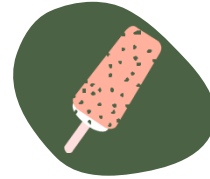


CALCIO



CEREALES

Tortillas y productos elaborados con maíz nixtamalizado.



ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

Queso, leche, yogurt, acociles, sardinas, charales, boquerones.



DAIRY PRODUCTS



MACRONUTRIENTES ESENCIALES

12%

PROTEÍNA

Los requerimientos de proteína son un tanto mayores para personas de la tercera edad considerando que existe pérdida de músculo. Una dieta con mayor cantidad de proteína, acompañada de ejercicio físico favorece una mejor síntesis y utilización de la proteína.



65%

CARBOHIDRATOS

Se recomienda que el aporte de carbohidratos sea de un 65% de la ingesta calórica total, limitando la ingesta de carbohidratos simples (azúcares y derivados). Se recomienda una dieta rica en carbohidratos ricos en fibra lo que previene el estreñimiento, favoreciendo la función del colon



23%

LÍPIDOS

La ingesta de grasas es fundamental como fuentes de energía, como aporte de ácidos grasos esenciales y de vitaminas liposolubles. Las recomendaciones de grasa son de 23% del total de calorías, debiendo ser menor del 10% como grasa saturada.



VITAMINAS ESENCIALES



Vitamina A

participa en la transmisión del estímulo luminoso que da lugar a la visión. La ingesta de alimentos ricos en vitamina A pueden contribuir a la defensa del organismo.

Vitamina D

es un nutriente esencial en la regulación de los niveles de calcio y fósforo sérico. se considera que el adulto mayor es un grupo vulnerable a las deficiencias de vitamina D



Vitamina C

Es un potente antioxidante. El ácido ascórbico potencia la acción del tocoferol en la prevención de lesiones ateroscleróticas.



Vitamina E

En altas dosis podría tener un rol en hacer más lento el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer. Su deficiencia se ha implicado en la génesis de procesos como cataratas, alzheimer o parkinson y a la regulación de procesos inmunes.



Vitamina B12

Tiene gran importancia en el mantenimiento del organismo, especialmente en la función cognitiva, esta también involucrada en patogénesis y/o manejo de la depresión y trastornos neuropsiquiátricos del adulto mayor.

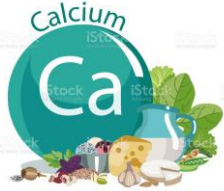


Acido Folico

La carencia de esta vitamina no solo incluye la anemia megaloblastica y daño neurológico, sino que contribuye a la elevación de los niveles de homocisteína asociada a riesgos cardiovasculares

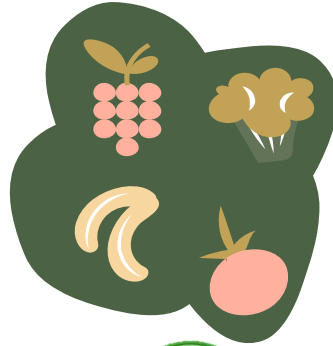


MINERALES



CALCIO

En los adultos mayores, la osteoporosis es una enfermedad común, contribuyendo así a la fragilidad de los huesos y casi siempre a fracturas de cadera. Con frecuencia se recomienda un alto consumo de calcio



Magnesio

El magnesio participa en procesos bioquímicos y fisiológicos que afectan al metabolismo energético y la transmisión nerviosa.



ZINC

Desempeña un papel clave en funciones del organismo. Importante para los adultos mayores, por ejemplo en la cicatrización



Fosforo

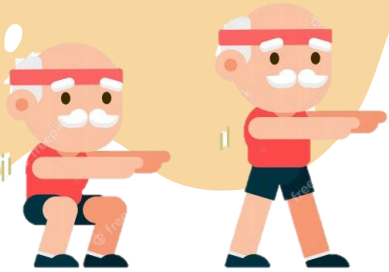
El fósforo desempeña un importante papel en los tejidos blandos, en especial en el músculo, ya que el almacenamiento de energía depende de fosfatos asociados a enlaces de alta energía, como el ATP

HIERRO

En un adulto sano, de edad avanzada, con reservas apropiadas de hierro se necesita una ingesta adecuada, para reemplazar las pérdidas obligatorias de hierro.



ACTIVIDAD FISICA



La actividad física en el adulto mayor, debe ser conservadora y no se lo debe someter a ejercicio físico excesivo. El ejercicio siempre deberá ir acompañado de una mejora de los hábitos alimentarios y la intensidad del ejercicio debe adaptarse a la edad y a la forma física del individuo.



Para mejorar la salud y nutrición del adulto mayor es muy importante la actividad física, ya que permite prevenir y controlar las enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes mellitus, las enfermedades cardiovasculares, las dislipidemias, osteoporosis, etc.



ACT. FISICA COTIDIANA

La actividad física cotidiana es la que más se debe fomentar en el adulto mayor, ya que es la que podemos realizar como elemento normal de nuestra vida como ser: subir algún tramo de escaleras, andar, recorrer un trayecto al bajar de una parada antes de lo habitual del medio de transporte, no utilizar la movilidad para recorrer distancias cortas, etc.



ACT. FISICA PROGRAMADA

La actividad física programada es aquella en la que se dedica un tiempo determinado para la práctica del deporte, en el adulto mayor las que se recomiendan son caminata 10 a 20 minutos 3 días a la semana, procurando alcanzar una hora al día, bailes de salón, natación adecuado en pacientes con patología osteo-articular, ejercicio aeróbico en casa en bicicleta estática, tenis de mesa.



GRACIAS!!

