



Nombre del alumno: Francisco Eduardo albores Alfaro

Nombre del profesor: Julieth Martínez

Nombre del trabajo: Ensayo

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Nutrición En El Adulto Mayor

Grado: 6°

Grupo: NUTRICION

Introducción.

Podemos saber que para las personas es muy importante saber que la calidad de vida que está relacionado con la salud y bienestar de los pacientes es un punto importante de ser considerado tanto en su tratamiento como en el sustento de vida, desde su incorporación como una medida del estado de salud de las personas, ha sido uno de los conceptos que en el campo de la salud más se ha utilizado de manera indistinta al de calidad de vida.

Donde los hábitos alimentarios son muy importantes porque la alimentación puede producir grandes beneficios a nuestro organismo. Esto no sólo se relaciona con preparar bien o elegir adecuadamente los alimentos que ingerimos, sino con darnos el tiempo, el espacio y el gusto de disfrutar las comidas cada día. Así como es necesario de la desnutrición de todas las bacterias para los alimentos teniendo de protección del alimento frente a la contaminación: incluyendo a bacterias perjudiciales, cuerpos extraños y tóxicos.

Son factores importantes que impiden el uso de proteínas por que actúan como inhibidores de proteasas y se encuentran tanto en productos vegetales como de origen animal. Se localizan en numerosas variedades de leguminosas. Donde es muy importante la higiene personal es la forma en que cuidas tu cuerpo. Esta práctica incluye bañarte, lavarte las manos, cepillarte los dientes y mucho más. Todos los días, entras en contacto con millones de gérmenes y virus externos. Pueden permanecer en tu cuerpo, y en algunos casos, pueden enfermarte.

1.- Calidad De Vida Y Salud.

Es muy importante saber que la calidad de vida que está relacionado con la salud y bienestar de los pacientes es un punto importante de ser considerado tanto en su tratamiento como en el sustento de vida, desde su incorporación como una medida del estado de salud de las personas, ha sido uno de los conceptos que en el campo de la salud más se ha utilizado de manera indistinta al de calidad de vida, siendo muy pocos los autores que hacen una distinción con el término calidad de vida general.

Tradicionalmente la salud se ha abordado desde el ámbito médico y su discusión se ha circunscrito principalmente a la detección y el tratamiento de las enfermedades, el alivio del dolor y la curación. A medida que la ciencia médica se ha ido desarrollando, este abordaje ha resultado insuficiente y ha sido necesario ampliar el concepto de salud a la totalidad de la vida del paciente, sin restringirse sólo a las manifestaciones biológicas.

Se define la salud como algo más que la liberación de la enfermedad, ampliando sus límites a la totalidad del bienestar físico, psicológico y social. La salud se ha convertido en un bien social al que los ciudadanos tienen derecho y se percibe como uno de los determinantes del desarrollo personal y de la felicidad del individuo. Esta ampliación del concepto de salud la ha convertido en un objetivo social y ha conseguido que los gestores sanitarios y políticos, los pacientes y los usuarios exijan explicaciones más detalladas de cómo y cuánto el cuidado médico es capaz de prevenir y fomentar la salud de los individuos.

La calidad de vida relacionada con la salud 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.

2.- Hábitos Alimenticios.

Sabemos que los hábitos alimentarios son muy importantes porque la alimentación puede producir grandes beneficios a nuestro organismo. Esto no sólo se relaciona con preparar bien o elegir adecuadamente los alimentos que ingerimos, sino con darnos el tiempo, el espacio y el gusto de disfrutar las comidas cada día.

La alimentación es una conducta continua de los seres humanos. La selección de alimentos por un individuo puede ser o no saludable. Tal selección de alimentos se determina por influencia de estímulos ambientales y fisiológicos. Haciendo una investigación es examinar el contexto en que episodios alimenticios ocurren. Así se puede identificar que estímulos operan para alimentarse saludablemente o no.

Así mismo la alimentación un acto voluntario que realizamos cotidianamente. Sin embargo, es importante notar que no todos nos alimentamos de igual modo. esto depende de varios factores, como los gustos y los hábitos alimenticios, Los alimentos que tengamos al alcance y podamos adquirir. En llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos, una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.

Existen diferentes factores en los hábitos alimentarios que son los fisiológicos que hablan sobre el sexo, edad, herencia genética. Todo esto se debe en la disponibilidad que tienen las personas para poder consumir alimentos sanos, también los factores económicos y socioculturales.

3.- Higiene Alimentaria Y Conservación De Los Alimentos.

Es necesario de la desnutrición de todas las bacterias para los alimentos teniendo de protección del alimento frente a la contaminación: incluyendo a bacterias perjudiciales, cuerpos extraños y tóxicos. La 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.

La seguridad alimentaria 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 a lo largo de la cadena alimentaria.

Para una correcta higiene, hay que seguir una serie de normas de manipulación de alimentos. Una pauta común a todo tipo de alimentos es que al cocinar o manipular cualquier alimento hay que asegurarse primero de que el área de trabajo y los utensilios y herramientas están bien

limpios y desinfectados. Se encuentra en el sistema digestivo animales y seres humanos. En los alimentos se encuentra en carnes de vacuno cruda o poco cocinada, agua contaminada, leche cruda y productos frescos.

4.- Sustancias Anti – Nutritivas.

Son factores importantes que impiden el uso de proteínas por que actúan como inhibidores de proteasas y se encuentran tanto en productos vegetales como de origen animal. Se localizan en numerosas variedades de leguminosas, en cacahuetes, patata y batata, y en los huevos ovo mucoide y ovo inhibidor, en el calostro y en la leche, como su nombre indica, inhiben la acción proteásica, o lo que es lo mismo, la adecuada digestión de las proteínas.

Las leguminosas y el trigo poseen anti amilasas con importante actividad inhibidora sobre las enzimas digestivas, en el caso particular de los plátanos verdes y el mango, productos que se consumen crudos, las anti amilasas no son destruidas fácilmente.

Los oxalatos están presentes en diversos alimentos de origen vegetal destacando las espinacas, la remolacha, el chocolate, las patatas, el té, el ruibarbo y las acelgas. Son capaces de fijar diversos minerales como calcio, hierro, magnesio y cinc de especial relevancia en la época de crecimiento, cuando se ingieren cantidades importantes de las verduras y productos que los contienen.

5.- Hábitos De Vida Y Mantención De La Salud.

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. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada.

Es muy importante tener una buena nutrición para tener una buena alimentación de forma correcta y que no se produzcan deficiencias ni a corto ni a largo plazo. Es un proceso biológico mediante el cual el organismo asimila los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, mantenimiento y el crecimiento de sus funciones vitales.

Muchas veces se utilizan como sinónimos nutrirse y alimentarse, siendo la diferencia fundamental que la nutrición conlleva unos procesos involuntarios que acontecen después de

la ingesta de los alimentos, mientras que la alimentación es el acto de comer, y es totalmente voluntario, tú eliges qué, cuándo y cómo comes.

La persona con depresión pierde el interés por todo lo que lo rodea. Por ello, es muy importante que realice, poco a poco, actividades que sean placenteras. Al comienzo será muy difícil, ya que no tiene interés, pero con apoyo y compañía será más sencillo.

6.- Reposo Y Sueño

El descanso y el sueño son esenciales para la salud y básicos para la calidad de vida, sin sueño y descanso la capacidad de concentración, de enjuiciamiento y de participar en las actividades cotidianas disminuye, al tiempo que aumenta la irritabilidad. La vigilia prolongada va acompañada de trastorno progresivo de la mente, comportamiento anormal del sistema nervioso, lentitud de pensamientos, irritabilidad y psicosis. El sueño restaura tanto los niveles normales de actividad como el equilibrio entre las diferentes partes del SNC, es decir, restaura el equilibrio natural entre los centros neuronales.

El sueño como un conjunto de procesos fisiológicos complejos que resultan de la interacción de una gran cantidad de sistemas neuroquímicos del sistema nervioso central, que se acompañan de modificaciones en los sistemas nervioso periférico, endocrino, cardiovascular, respiratorio y muscular.

La necesidad de descanso aparece antes que la de sueño. Se dedica tiempo a siestas durante el día. La duración de tiempo nocturno de sueño disminuye, con acortamiento y reducción de las fases tres se despiertan con más frecuencia durante la noche y necesitan más tiempo para conciliar el sueño.

7.- Salud Mental

Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental es el “bienestar que una persona experimenta como resultado de su buen funcionamiento en los aspectos cognoscitivos, afectivos y conductuales. La magnitud, el sufrimiento y la carga en términos de discapacidad y

costos para los individuos, las familias y las sociedades son abrumadores. En los últimos años el mundo se ha tornado más consciente de la enorme carga y el potencial que existe para hacer progresos en salud mental. En efecto, podemos lograr un cambio usando el conocimiento que está presto a ser aplicado.

Aunque la mayoría de las personas mayores tienen una buena salud mental, muchas corren el riesgo de presentar trastornos mentales, enfermedades neurológicas o problemas de consumo de sustancias, además de otras afecciones, como la diabetes, la hipoacusia o la artrosis.

8.- Higiene Personal.

La higiene personal es la forma en que cuidas tu cuerpo. Esta práctica incluye bañarte, lavarte las manos, cepillarte los dientes y mucho más. Todos los días, entras en contacto con millones de gérmenes y virus externos. Pueden permanecer en tu cuerpo, y en algunos casos, pueden enfermarte. Las prácticas de higiene personal pueden ayudar a prevenir enfermedades. También pueden ayudar a que te sientas bien con tu apariencia.

Se favorece la transpiración de la piel y además evitamos el riesgo de infección, el lavado del cabello debe realizarse con las yemas de los dedos y no con las uñas, para no dañar el cuero cabelludo; Los ojos no deben tocarse con las manos sucias.

Debemos mantenerlas limpias porque con ellas nos tocamos la cara, los ojos, la boca, tocamos los alimentos y a otras personas. La limpieza de los pies es de gran importancia, ya que, al estar poco ventilados por la utilización del calzado, es fácil que se acumule en ellos el sudor que favorece la aparición de infecciones y el mal olor.

9.- Auto Cuidado De La Salud.

Son las acciones que asumen las personas en beneficio de su propia salud, sin supervisión médica formal, son las prácticas de personas y familias a través de las cuales se promueven conductas positivas de salud para prevenir enfermedades.

Podemos encontrar la alimentación adecuada a las necesidades, medidas higiénicas, manejo del estrés, habilidades para establecer relaciones sociales y resolver problemas interpersonales, ejercicio y actividad física requeridas, habilidad para controlar y reducir el consumo de medicamentos, seguimiento para prescripciones de salud, comportamientos

seguros, recreación y manejo del tiempo libre, diálogo, adaptaciones favorables a los cambios en el contexto y prácticas.

9.1 Rol De La Familia En La Mantención Y Prevención De Salud.

El rol de la familia es muy importante para la reproducción y mantenimiento de la especie humana y en ese sentido, es el elemento que sintetiza la producción de la salud a escala micro social, cumple funciones importantes en el desarrollo biológico, psicológico y social del individuo

Todos los seres humanos nacemos en el seno de una familia. Llegamos a los brazos de una persona que, para la mayoría, es la madre. La especie humana al nacer es la más indefensa de todas, por lo que se hace inevitable que desde los primeros instantes de la vida ya existan seres que emocionalmente se van a volver muy significativos e importantes.

La familia, entonces, tiene un valor de refugio afectivo y de aprendizaje social. Es la primera y la más importante de las escuelas: en ella nacemos, por ella sufrimos, con ella disfrutamos y en ella descubrimos lo hermoso de sentir que gracias a ella alguien siempre te espera, que tu llegada da alegría, que amas y eres amado. La familia es, por lo tanto, un valor muy significativo.

9.2.- Los Controles Preventivos De La Salud.

Para poder tener una buena salud no solo implica evitar la enfermedad, sino que cuidarse a sí mismo se traduce en una mejor calidad de vida a cualquier edad, si bien sabemos cómo cuidar diariamente nuestro cuerpo y mente a través de la alimentación y la actividad física, es esencial una revisión periódica con especialistas. Si llevamos un control regular de nuestra salud conoceremos sus índices normales pudiendo reconocer cuando ocurre una alteración de estos.

La evaluación de su riesgo ambiental para productos listos para consumir, es necesario el rigor de su programa de pruebas ambientales. Las consideraciones incluyen: efectos en el producto terminado debido a la formulación, condición, función del diseño del edificio/equipo, materias primas, transporte, procesamiento, empaquetado, etiquetado, almacenamiento/distribución, uso previsto, higiene del personal.

Conclusión:

Como conclusión es muy importante que la calidad de vida se define la salud como algo más que la liberación de la enfermedad, ampliando sus límites a la totalidad del bienestar físico, psicológico y social. La salud se ha convertido en un bien social al que los ciudadanos tienen derecho y se percibe como uno de los determinantes del desarrollo personal y de la felicidad del individuo.

Así como la seguridad alimentaria 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. Así mismo la anti nutrivias son factores importantes que impiden el uso de proteínas por que actúan como inhibidores de proteasas y se encuentran tanto en productos vegetales como de origen animal. Se localizan en numerosas variedades de leguminosas.

Aunque la mayoría de las personas mayores tienen una buena salud mental, muchas corren el riesgo de presentar trastornos mentales, enfermedades neurológicas o problemas de consumo de sustancias, además de otras afecciones, como la diabetes, la hipoacusia o la artrosis. Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés.

Bibliografía:

UDS. (2021). Auto Ciudadanos Y Calidad De Vida. Antología De Nutrición En El Adulto Mayor. Pág. 76-88

Miguel. A. (16 de julio del 2012). Calidad De Vida Relacionada Con La Salud. Información Obtenida De https://www.researchgate.net/publication/231315825_Calidad_de_vida_relacionada_con_la_salud_Definicion_y_utilizacion_en_la_practica_medica

Laguna. C. (12 de septiembre del 2015). Hábitos Alimentarios. Información Obtenida De <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/32454/H%E1bitos%20alimenticios%2014Jun'15.pdf;jsessionid=407ECAFC40D9C5A2CFE03FAEE17E70?sequence=1>