



**NOMBRE DEL ALUMNO: DIEGO ALEXANDRO MORALES DE LEON**

**NOMBRE DEL PROFESOR: JULIBETH MARTINEZ**

**NOMBRE DEL TRABAJO: SUPERNOTAS**



**MATERIA: NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR**

**GRADO: 6°**

**GRUPO: NUTRICION**

**COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A 11 DE JUNIO DE 2021**



### alimentos de fácil masticación

texturas blandas (huevo, pescados, productos lácteos, arroz, pasta, zumos de fruta y vegetales) y alimentos triturados si es necesario. Siempre, utilizar mangas, moldes y cucharas para dar formas atractivas a las preparaciones de fácil masticación.



### 2.4 RECOMENDACIONES GENERALES EN TORNO A LA ALIMENTACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES.

#### Moderar el consumo de sal

utilizar especias como aderezos de ensaladas y comidas (cebolla, ajo, pimientos, pimienta, clavos, tomillo, limón). Estos, además de ser sustitutos de la sal, aportan un efecto antioxidante muy interesante.



Priorizar los platos cuya base sean leguminosas y vegetales, para asegurar el aporte de fibra. En caso de flatulencia o intolerancia a los tegumentos (fibra no fermentable), triturar las legumbres y verduras



Potenciar un consumo importante y variado de fruta (manzana, pera, melocotón) y cereales integrales, para evitar situaciones de estreñimiento.



Reducir el consumo de grasas y priorizar los aceites vegetales, ayuda a evitar situaciones de sobrepeso u obesidad.



- asegurar una hidratación adecuada es imprescindible potenciar la ingesta regular de agua y de otros líquidos como zumos y sopas, en los casos en que existe disfagia es muy útil poder aumentar la consistencia de los líquidos mediante el empleo de espesantes



Asegurar el aporte hídrico necesario, a intervalos regulares, aunque no se tenga sed. Asegurar un consumo aproximado de 1.5 l de líquido al día.



Recordar la combinación de arroz (tortillas, pastas o pan) y frijoles (lentejas o garbanzos), lentejas o garbanzos: dos partes de arroz por una de frijoles.

- Preferir cereales integrales y leguminosas, ya que proporcionan más fibra, vitaminas del complejo B y minerales como hierro, potasio y zinc



## Aporte energético.

El aporte energético de los ancianos disminuye con la edad al disminuir gradualmente la actividad física y la masa metabólicamente activa, descendiendo el gasto energético total. Las necesidades energéticas en el anciano son menores que en el joven debido fundamentalmente a la disminución de su masa muscular y de su actividad física. Se ha observado que al menos el 40% de los ancianos de más de 70 años ingieren menos de 1500 Cal/día.



Typical values	100ml contains	250ml contains	%GDA*	Typical adult
Energy	199kJ	500kJ	6%	2000kcal
Protein	47kcal	120kcal		
Carbohydrate	0.5g	1.3g		90g
of which sugars	10.5g	26.3g	29%	70g
Fat	trace	trace		
of which saturates	trace	trace		
Fibre	trace	trace		
Sodium	trace	trace		
Salt equivalent	trace	trace		

\*Guideline daily amounts  
Vitamins/Minerals 100ml contains 62.5mg (100% RDA)

## 2.4.1 REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES DE LOS ADULTOS MAYORES.

### - Aporte proteico

Las recomendaciones diarias sobre la ingesta de proteínas para un anciano se sitúan entre 1- 1,25 g/kg de peso corporal. Se recomienda fomentar el aporte de proteínas de alto valor biológico, sobre todo en ancianos que presenten anorexia.



### - Aporte de grasas.

se aconseja que para la población anciana, como máximo, las grasas aporten el 30-35% del valor energético diario de la dieta, de las cuales un 7-10% se aportará en forma de ácidos grasos saturados (AGS), un 10% como ácidos grasos poliinsaturados (AGP) y el aporte restante en forma de ácidos grasos monoinsaturados.



### - Aporte de carbohidratos.

se aconseja que, para la población anciana, como máximo, las grasas aporten el 30-35% del valor energético diario de la dieta, de las cuales un 7-10% se aportará en forma de ácidos grasos saturados (AGS), un 10% como ácidos grasos poliinsaturados (AGP) y el aporte restante en forma de ácidos grasos monoinsaturados.



### - Aporte de fibra.

La fibra dietética es esencial para asegurar una óptima función gastrointestinal, el consumo de fibra, junto con una ingesta hídrica adecuada, previene el estreñimiento, favorece un mejor control de la glucemia y del colesterol y reduce el riesgo de aparición de algunas neoplasias importante procurar un aporte adecuado de fibra a partir de frutas, verduras y leguminosas (15-20 g/día).



Los alimentos proporcionan la energía y los nutrientes necesarios para llevar a cabo las funciones corporales, mantener una buena salud y realizar las actividades cotidianas. Sin embargo, consumimos alimentos no solamente para nutrirnos y sentirnos bien y con energía; sino también porque nos proporcionan placer y facilitan la convivencia.



## 2.4.2 LOS ALIMENTOS GRUPOS DE ALIMENTOS CLASIFICADOS SEGÚN SU COMPOSICIÓN NUTRUTIVA

Todos los alimentos están constituidos por los siguientes elementos en distintas proporciones: agua, hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales, pigmentos, saborizantes y compuestos bioactivos. Estos componentes están dispuestos de formas distintas en los alimentos, para darles su estructura, textura, sabor, color y valor nutritivo. La composición general de los alimentos y la forma en que sus componentes se organizan, le otorgan sus características particulares



**Clasificación de los alimentos según su origen:**  
Alimentos de origen animal: leche, huevo, carnes rojas, queso y pescado,

alimentos de origen vegetal; las fruta, verduras, cereales y las legumbres,

por su clasificación por su valor nutritivo: alimentos plásticos o formadores, son los que contienen alto contenido proteico, que ayudan con la formación de la piel, musculo y otros tejidos y favorecen la cicatrización de heridas. Estos son la leche y todos sus derivados



## Los alimentos reguladores:

encargados de mantener el buen funcionamiento del cuerpo, mejoran la visión y mantienen saludable la piel. Además, previenen enfermedades, esta clase de alimentos se encuentran principalmente en las frutas, verduras y hortalizas; además son ricos en vitaminas y minerales las vitaminas participan en la formación de las hormonas, células sanguíneas, los minerales tienen una función similar a la de las vitaminas.



## dieta equilibrada

es aquella manera de alimentarse que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a nuestros requerimientos y condiciones personales. Llevar una alimentación equilibrada no es ingerir mucha comida, ya que es tan importante la cantidad como la calidad de esta.



## 2.5 ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EQUILIBRADA EN EL ADULTO MAYOR.

**-Los mayores de 65 años**

deben seguir una dieta equilibrada, variada y rica en todos los nutrientes anteriores. También ha de ser moderada, lo que significa que en esta etapa de la vida se debe comer de todo, pero no en grandes cantidades.



**- se recomienda una dieta basada en las siguientes 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 que evitar los dulces.



Una alimentación o dieta saludable es aquella que hace posible el mantenimiento de un óptimo estado de salud, a la vez que permite la realización de las distintas actividades físicas cotidianas y de trabajo. En términos generales, podemos asegurar que las características de dieta sana son: Que aporte la energía y los nutrientes necesarios para evitar deficiencias nutricionales.



**Dieta Mediterránea.**


Es un estilo de vida, no sólo un patrón alimentario, que va unido a la práctica de ejercicio físico moderado acorde a edad y situación fisiológica, el término de dieta mediterránea no se refiere a la dieta que se realiza en un país determinado



Menos frecuente: Carne y dulces  
 Semanalmente: Porciones Moderadas Pollo, huevos, queso y yogurt  
 Con moderación: Vino  
 Des veces por semana: Pescado y mariscos  
 Todos los días: Agua  
 Todos los días: Vegetales, frutas, granos integrales, aceite de oliva, granos, nueces, legumbres, semillas, hierbas  
 Todos los días: Estar activo, disfrutar de las comidas con otros

**-La dieta mediterránea se caracteriza por:**

- Consumo de aceite de oliva como grasa culinaria, por lo tanto, consumo elevado de ácidos grasos monoinsaturados.
- Consumo de frutas y verduras (cinco raciones al día)
- Consumo de cereales, legumbres y frutos secos
- Consumo elevado de pescado (pescado azul dos raciones a la semana)
- Consumo bajo de carnes y derivados cárnicos



## Frutas

muchas veces son rechazadas por su dureza. Para evitarlo, se recomienda consumirlas en forma de zumos, batidos naturales, macedonias, compotas, asadas o fruta fresca troceada; deben lavarse bien y consumirse maduras y peladas, las frutas en almíbar y las mermeladas deben consumirse moderadamente ya que aportan gran cantidad de azúcares simples, aunque pueden ser interesantes en caso de personas con inapetencia.



## 2.5.1 ALIMENTOS MÁS ADECUADOS Y RACIONES RECOMENDADAS.

### Los aceites

se utilizará preferentemente aceite de oliva para cocinar y condimentar, ya que aparte de los beneficios demostrados que tiene sobre la salud, aporta un aroma y sabor inconfundible, tradicional y muy aceptado por las personas de edad avanzada. Hay que utilizar moderadamente todas aquellas técnicas culinarias que pueden incrementar el contenido graso de la dieta, como las frituras, los rebozados, empanados, rehogados y preparaciones en salsa.



### El pescado

es un alimento muy bien aceptado por las personas mayores, ya que tiene una buena digestibilidad y es muy fácil de masticar. Su principal problema son las espinas, así que lo más adecuado es presentarlo en forma de filetes; también se puede recurrir a la elaboración de croquetas o añadirlo a los purés.



## Los lácteos

son imprescindibles para asegurar un aporte adecuado de calcio, pero además son alimentos fáciles de masticar y conservar y con un elevado contenido en agua. Los yogures son, en general, mejor tolerados que la leche y ayudan a superar la deficiencia en lactasa que puede aparecer con el proceso de envejecimiento.



## Equilibrio nutricional.

Una alimentación adecuada conduce a un buen estado nutricional, y este, a su vez condiciona, en buena medida, el logro de un estado de salud satisfactorio,

por el contrario, una alimentación defectuosa deteriora el equilibrio nutricional y provoca alteraciones de tipo físico (peso, talla, panículo adiposo y masa muscular, lesiones carenciales),

funcional (energía, resistencia, capacidad de trabajo) o psíquico (voluntad, interés, aprendizaje y rendimiento mental) que favorecen la aparición de enfermedades



## 2.5.2 VARIEDAD Y EQUILIBRIO NUTRITIVO

### propensión al colesterol elevado

hace que se recomienda espaciar las frituras, para incorporarlas sólo esporádicamente, y que se utilicen aceites con ácidos grasos de buena calidad, como el que aporta los aceites de oliva y canola; 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.



Darles prioridad a pescados de mar y Carné de cerdo, de bajo contenido graso, este grupo de alimentos es indispensable. Su consumo aporta proteínas, hierro, minerales, vitaminas y antioxidantes.



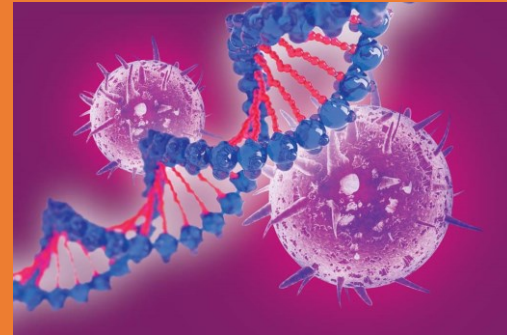
## Evitar azúcar y sal.

Tratar de 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. Así se evitará la deshidratación.



### 2.5.3 TEMPERATURA Y TIEMPO DE CONSUMO.

Mantener un producto entre 5°C y 65°C durante más de dos horas es sinónimo de proliferación de patógenos. A estas temperaturas, las bacterias pueden duplicar su número cada 20 o 30 minutos. Cuanto más tiempo se mantiene un alimento a temperaturas no adecuadas, mayor es el riesgo de contaminaciones por patógenos.



No todos los alimentos requieren las mismas condiciones de conservación. Los frescos como pescado, carne, leche abierta o verdura deben almacenarse a temperaturas de refrigeración entre 4 °C y 7 °C,



Debe tenerse en cuenta que, a medida que la temperatura disminuye, se reduce también la velocidad de crecimiento de muchos de los microorganismos hasta el punto de que se detiene. Temperatura y tiempo son inseparables tanto para el crecimiento como la eliminación, sobre todo, en alimentos como carne y productos lácteos. Durante la cocción, cuanto más altas sean las temperaturas, más corto será el tiempo de cocción, y cuanto más bajos sean los grados, más tiempo será necesario para que se cocine.



### 2.6 CONSEJO PRÁCTICO PARA LA CONFECCION DE MENÚS.

es importante tener en cuenta aquellas comidas que deben evitarse en la tercera edad, existen tres elementos cuyo consumo se recomienda reducir al mínimo: el azúcar, la sal y las grasas. También deben evitarse los alimentos muy condimentados y las frituras.



Debido a los problemas de masticación (falta de piezas dentarias, prótesis mal adaptadas y/o problemas periodontales) y/o de deglución (disfagia), las personas mayores requieren en muchos casos una modificación de la textura de los alimentos y bebidas.



. – Asegurar la correcta nutrición e hidratación del paciente, Menú con nutrientes conocidos, también asegurar fuentes proteicas de alto valor biológico

- 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.



Cuando se manipulan alimentos, una de las claves, además de la higiene, es el control de las temperaturas. 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.



Preparar platillos que sean del gusto del paciente. Los olores de la comida pueden avivar el interés por comer. • Servir un guisado a la vez y en cantidades pequeñas. De preferencia bocadillos que el adulto mayor pueda comer solo; es importante mantener su autosuficiencia el mayor tiempo posible.

- No darle de comer en la boca mientras pueda hacerlo por sí mismo



## **BIBLIOGRAFÍA**

**ANTOLOGÍA UDS.” NUTRICIÓN EN EL ADULTO MAYOR. – PÁG. 89**