

Nombre del alumno: Anzueto Reyes Salma Berenice

Nombre del profesor: Julibeth Martinez Guillen

Nombre del trabajo: Infografía

Materia: Nutrición en el adulto mayor

Grado: 6° cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

“CAMBIOS LIGADOS AL ENVEJECIMIENTO QUE INFLUYE EN LA NUTRICIÓN DE LAS PERSONAS MAYOR”

Envejecimiento:

Es un proceso paulatino que implica una serie de modificaciones morfológicas y fisiológicas a través del tiempo; este proceso entraña una variación considerable entre los individuos y sus propios aparatos y sistemas, tanto en términos del inicio del declive funcional como de su velocidad.



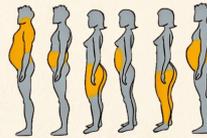
Huesos:

Cerca de los 40 años, varones y mujeres empiezan a perder masa ósea de manera gradual y el riesgo de exhibir osteopenia, osteoporosis y huesos frágiles y porosos con alto riesgo de fractura.



Adiposidad:

La época entre los 20 y 64 años se asocia con un equilibrio de energía positivo, con aumentos de peso y adiposidad y con una disminución de la masa muscular.



Olfato y gusto:

La pérdida de sensibilidad olfatoria empieza normalmente a los 60 años. Con la disminución y/o modificación del sentido del gusto disminuye el placer de comer y se pierde el interés por los alimentos dando lugar a una menor ingesta o a una elección errónea de los alimentos.



“FACTORES FISIOLÓGICOS”

Los cambios psicológicos, sociales y económicos relacionados con el envejecimiento suelen afectar de una forma u otra a la alimentación y/o a la fisiología de la nutrición modificando la dieta, el patrón alimentario y el estado nutricional del individuo.

CAMBIOS ENDOCRINOLÓGICOS

Los músculos faríngeos y la motilidad esofágica se encuentran también disminuidos. La producción de pepsina se puede alterar, así como el vaciamiento gástrico.



Puede haber un adelgazamiento de la mucosa gástrica y la acidez gástrica está disminuida



CAMBIOS EN EL TRACTO GASTROINTESTINAL

El envejecimiento produce cambios importantes a lo largo del tracto gastrointestinal



En general, los procesos digestivos y de absorción son más lentos, ya que hay pérdida de la superficie de absorción, lo que puede repercutir especialmente en la absorción de vitaminas y oligoelementos



“FACTORES ECONÓMICOS”

Durante la vejez las necesidades de apoyo económico aumentan por las condiciones propias de escasos recursos económicos y por falta de empleo o por la nula posibilidad de jubilación.



Los factores que determinan la vulnerabilidad y el nivel de funcionalidad en la vejez son: falta de apoyo familiar, salud, economía, relaciones afectivas, viudez, que contribuyen al mantenimiento o pérdida de la funcionalidad del adulto mayor

“RECOMENDACIONES GENERALES EN TORNO A LA ALIMENTACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES”

Se recomienda una dieta equilibrada, variada, suficiente, agradable y adaptada a las necesidades individuales



Con características como:

Potenciar el consumo de pescado



Reducir el consumo de carnes y embutidos



Moderar consumo de sal



Asegurar el aporte hídrico necesario



Elegir alimentos de fácil masticación



Reducir el consumo de grasas y priorizar los aceites vegetales



Priorizar aporte de leguminosas y vegetales (fibra)



Potenciar un consumo de fruta y cereales integrales



“REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES DE LOS ADULTOS MAYORES”

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.



El *Codex Alimentarius* define “alimento” como toda sustancia, elaborada, semielaborada o bruta, que se destina al consumo humano, como las bebidas, el chicle y cualesquiera otras sustancias que se utilicen en la fabricación, preparación o tratamiento de los alimentos



Todos los alimentos están constituidos por:

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.

Clasificación de los alimentos según su origen:

Alimentos de
origen animal

Leche, huevo, carnes
rojas, queso, precado



Alimentos de
origen vegetal

Frutas, verduras,
cereales, legumbres



“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.



Se recomienda una dieta basada en:

Aporte energético: La cantidad de calorías de la dieta debe ser acorde con el ejercicio físico que realiza el mayor y para 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.



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.

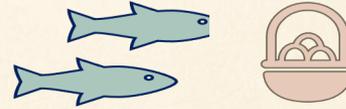


“ALIMENTOS MÁS ADECUADOS Y RACIONES RECOMENDADAS”

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



Los cereales aportan calorías, hidratos de carbono se recomienda: 2 a 3 porciones



Frutas Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética: 2 porciones



Verduras Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética: 3 porciones



“VARIEDAD Y EQUILIBRIO NUTRITIVO”

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.



Una alimentación defectuosa deteriora el equilibrio nutricional y provoca alteraciones de tipo físico, funcional y psíquico.



Se recomienda:

- Darles prioridad a pescados de mar y Carré de cerdo, de bajo contenido graso, este grupo de alimentos es indispensable., ya que aporta proteínas, hierro, minerales, vitaminas y antioxidantes.
- Evitar azúcar y sal, y tratar de utilizar los condimentos para realzar el sabor de las preparaciones: perejil picado, nuez moscada, tomillo, romero, laurel, etc.



“TEMPERATURA Y TIEMPO DE CONSUMO”

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



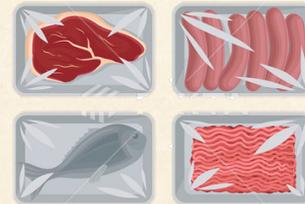
- No todos los alimentos requieren las mismas condiciones de conservación.



- Establecer las mejores temperaturas de cocción y controlarlas, resulta fundamental para reducir el riesgo de proliferación de bacterias patógenas.



- Los alimentos frescos como pescado, carne, leche abierta o verdura deben almacenarse a temperaturas de refrigeración entre 4 °C y 7 °C, que inhiben el crecimiento de microorganismos patógenos.



“CONSEJO PRÁCTICO PARA LA CONFECCION DE MENÚ´S”

- Se debe de procurar que para hacer un menú contenga alimentos variados para que permita mantener el peso corporal esperado, evite excesos de grasa saturadas y colesterol



- Se toma en cuenta los datos antropométricos del paciente para así poderle realizar un menú de acuerdo con sus requerimientos calóricos que él necesita

Se recomienda que:

- Preparar platillos que sean del gusto del paciente
- Cocinar al vapor, al horno o a la plancha
- Servir un guisado a la vez y en cantidades pequeñas
- No darle de comer en la boca mientras pueda hacerlo por sí mismo
- Modificar la textura de los alimentos y bebidas
- Asegurar la correcta nutrición e hidratación
- Aporte suficiente de fibra
- Tener en cuenta el aporte en vitaminas y minerales
- Dividir en 4 o 5 comidas al día





Bibliografía

Universidad del Sureste. (2021). *Antología de nutrición en el adulto mayor*. PDF. Recuperado de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/d7d7d2e98671d18fecfe74fbe3f83a2b-LC-LNU604.pdf>