



**Nombre del alumno: Francisco Eduardo albores Alfaro**

**Nombre del profesor: Julieth Martínez**

**Nombre del trabajo: Super Nota**

**Materia: Nutrición En El Adulto Mayor**

**Grado: 6**

**Grupo: NUTRICION**

# Recomendaciones Generales En Torno A La Alimentación De Las Personas Mayores.

Elegir alimentos de fácil masticación cuando sea necesario

Utilizar 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.



El anciano suele beber menos agua como consecuencia de la pérdida de la sensación de sed y de frecuentes alteraciones de la deglución o disfagia. Para evitar las complicaciones de la deshidratación y 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



Moderar el consumo de sal y utilizar especias como aderezos de ensaladas y comidas (cebolla, ajo, pimientos, pimienta, clavos, tomillo, limón). Las vitaminas que requieren un seguimiento especial, debido a la importancia de los efectos que provoca su carencia, son: Vitamina D: debido a que las personas mayores tienen una menor capacidad de síntesis a partir de la exposición a la luz solar



Recomendar una dieta equilibrada, variada, suficiente, agradable y adaptada a las necesidades individuales; Potenciar el consumo de pescado y reducir el consumo de carnes y embutidos.



La vejez es una etapa de la vida

En que la dieta equilibrada es igual de importante que en cualquier otra, aquí presentamos unas recomendaciones para ancianos que no tengan patologías que necesiten una dieta específica.



Vitaminas E y C: son las vitaminas antioxidantes por excelencia. Deben estar presentes en la dieta, ya que mantienen el buen funcionamiento del sistema inmunitario; está demostrado el efecto inmunomodulador de su suplementación en personas mayores



Vitaminas B6, B12 y ácido fólico: su déficit provoca alteraciones en los niveles de homocisteína en sangre, que pueden inducir a la aparición de enfermedad cerebrovascular y demencia.

**Plato saludable ;-)**

**Verduras**  
Utilice verduras y hortalizas variadas a lo largo del día.

**5 raciones al día**  
de verduras y fruta.

**Frutas**  
Consuma muchas frutas de todas las variedades a lo largo del día.

**Cereales**  
Sea parte importante del aporte de fibra en su alimentación saludable.

**Proteínas**  
Incluya SEMANALMENTE huevos, queso, pescado, pollo y carnes magras.

# Requerimientos Nutricionales De Los Adultos Mayores.

**Aporte de carbohidratos.**  
 En las personas ancianas, las dietas pobres en carbohidratos son inapropiadas, ya que pueden favorecer la aparición de trastornos metabólicos importantes. Por ello, los carbohidratos, preferentemente en forma de hidratos de carbono complejos, deben constituir el aporte mayoritario de la ingesta energética.



**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. Por ello, en el anciano es importante procurar un aporte adecuado de fibra a partir de frutas, verduras y leguminosas.



**Aporte proteico.** La presencia de sarcopenia o pérdida involuntaria de masa muscular (especialmente de fibras musculares de tipo II relacionadas con la resistencia muscular) es frecuente en la población anciana, debido a una inadecuada ingesta de proteínas, a la disminución del ejercicio físico y a una disminución de la proteína del músculo.



**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. Sin embargo, siempre hay que considerar cuál es el grado de actividad desarrollado al calcular sus necesidades calóricas.



# Los Alimentos Grupos De Alimentos Clasificados Según Su Composición Nutritiva.

Los alimentos reguladores son los 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.

<b>CARBOHIDRATOS</b> Son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física y mental.	<b>GRASAS</b> Proporcionan energía y forman parte de la piel que conserva el calor del cuerpo.
<b>FIBRA</b> Produce heces blandas y blandas. Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.	<b>PROTEÍNAS</b> Son la materia prima de las células y tejidos, y producen hormonas y otras sustancias químicas activas.
<b>VITAMINAS</b> Regulan los procesos químicos del cuerpo y ayudan a convertir las grasas en energía.	<b>MINERALES</b> Ayudan a controlar los huesos y controlar el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.

**Alteraciones físicas**  
 (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.



La 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





## 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

## ALIMENTOS PROTEICOS

- GRUPOS DE ALIMENTOS -



Pescado



Marisco



Huevo



Carne



Legumbres



Queso

# Alimentación Saludable Y Equilibrada En El Adulto Mayor

## ¿Qué es la dieta equilibrada en el adulto mayor?

La 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



## ¿Como debe ser la alimentación?

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:

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



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.



## La vejez es una etapa de la vida

En que la dieta equilibrada es igual de importante que en cualquier otra, aquí presentamos unas recomendaciones para ancianos que no tengan patologías que necesiten una dieta específica.



## 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.



## La dieta mediterránea se caracteriza por:

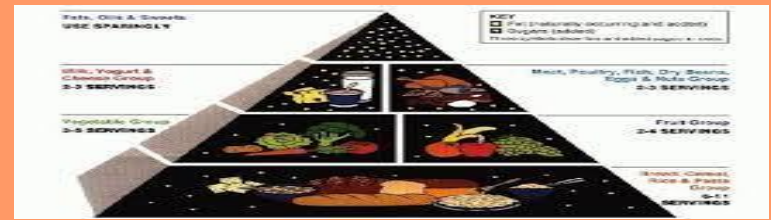
Consumo de aceite de oliva como grasa culinaria, por lo tanto, consumo elevado de ácidos grasos monoinsaturados. Consumo de frutas y verduras. Consumo de cereales, legumbres y frutos secos, Consumo elevado de pescado. Consumo bajo de carnes y derivados cárnicos.



# Alimentos Más Adecuados Y Raciones Recomendadas.

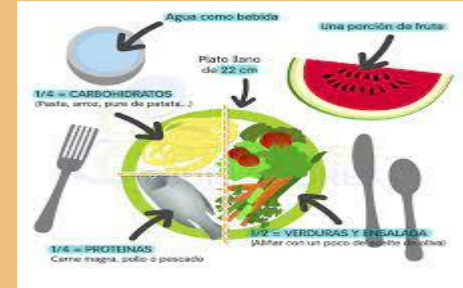
¿Qué es la alimentación más adecuada?

Una alimentación adecuada significa llevar una dieta balanceada de modo que el cuerpo pueda obtener los nutrientes necesarios para mantener una buena salud. Todos los días, su cuerpo se renueva a sí mismo, formando nuevo músculo, hueso, piel y sangre.



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. 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



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.



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.



# Consejo Práctico Para La Confección De Menús

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.



Agradable Se considera que un alimento es agradable cuando tienen una presentación vistosa y atractiva, cuando se respetan los horarios y las preferencias de la persona, en la medida de lo posible. Es importante preparar los alimentos según la capacidad para masticar y tragar.



El riesgo de este tipo de dietas es que, si no se utiliza la imaginación y unas normas dietéticas y nutricionales, pueden convertirse, además de monótonas y aburridas, en dietas de bajo aporte energético y nutricional, por su dificultad a la hora de conseguir la consistencia adecuada.



## Bibliografía:

UDS. (2021). Recomendaciones Generales En Torno A La Alimentación De Las Personas Mayores. Antología De Nutrición En El Adulto Mayor. Pág. 33-35

UDS. (2021). Requerimientos Nutricionales De Los Adultos Mayores. Antología De Nutrición En El Adulto Mayor. Pág. 35-38

UDS. (2021). Los Alimentos Grupos De Alimentos Clasificados Según Su Composición Nutritiva. Antología De Nutrición En El Adulto Mayor. Pág.38-39

UDS. (2021). Alimentación Saludable Y Equilibrada En El Adulto Mayor. Antología De Nutrición En El Adulto Mayor. Pág.39-41

UDS. (2021). Consejo Práctico Para La Confección De Menús. Antología De Nutrición En El Adulto Mayor. Pág.45-47

UDS. (2021). Alimentos Más Adecuados Y Raciones Recomendadas. Antología De Nutrición En El Adulto Mayor. Pág.41-45