



Nombre del alumno: Kevin Moisés Gómez Altúzar

Nombre del profesor: Julibeth Martínez

Nombre del trabajo: Infografía unidad II

Materia: Nutrición en el adulto mayor

Grado: 6° cuatrimestre

Grupo: LNU17EMC0119-A

RECOMENDACIONES GENERALES EN TORNO A LA ALIMENTACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES

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.

- Moderar el consumo de sal y 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.

- 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.

- Elegir alimentos de fácil masticación cuando sea necesario.

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

- 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 y pasarlas por un "chino".

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

- 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.



REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES DE LOS ADULTOS MAYORES

Aporte energético

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.

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

Es a partir de los 75-80 años, a pesar de que no se produzcan cambios en la ingesta alimentaria, cuando el porcentaje de grasa corporal desciende y la distribución de la grasa corporal cambia, localizándose de forma predominante en la región del tronco y alrededor de las vísceras, a detrimento de las extremidades y del tejido subcutáneo, por este motivo, 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 Mono insaturados.



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 de la dieta, procurando que constituyan como mínimo un 50% del valor calórico total (VCT).

Aporte de minerales y vitaminas

Calcio, hierro, zinc, vitamina D, vitamina C y E son los antioxidantes por excelencia, vitaminas B6, B12 y ácido fólico.

Aporte hídrico

Es fundamental asegurar el aporte diario de agua en el anciano. La ingesta mínima de líquido se estima en 20-45 ml/kg de peso corporal y es preferible que se tome a intervalos regulares.

LOS ALIMENTOS GRUPOS DE ALIMENTOS CLASIFICADOS SEGÚN SU COMPOSICIÓN NUTRUTIVA

Los alimentos proporcionan la energía y los nutrientes necesarios para llevar a cabo las funciones corporales, mantener una buena salud y realizar las actividades cotidianas¹. Sin embargo, consumimos alimentos no solamente para nutrirnos y sentirnos bien y con energía; sino también porque nos proporcionan placer y facilitan la convivencia.

Estos componentes están dispuestos de formas distintas en los alimentos, para darles su estructura, textura, sabor, color (pigmentos) y valor nutritivo. La composición general de los alimentos y la forma en que sus componentes se organizan, le otorgan sus características particulares.

El Codex Alimentarius define "alimento" como toda sustancia, elaborada, semielaborada o bruta, que se destina al consumo humano, incluyendo 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 los siguientes elementos en distintas proporciones: agua, hidratos de carbono, proteínas, lípidos (grasas), vitaminas, minerales, pigmentos, saborizantes y compuestos bioactivos.

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. En concreto, 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 hay que evitar los dulces.

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.

Características

-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.



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.

- **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 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.



VARIEDAD Y EQUILIBRIO NUTRITIVO

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.

Evitar en azúcar y la 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.



TEMPERATURA Y TIEMPO DE CONSUMO

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.

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, que inhiben el crecimiento de microorganismos patógenos. 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. De ahí que se consiga alargar la vida útil del producto y baje el riesgo microbiológico.

Los más generalizados son Salmonella, Escherichia coli, Shigella y otros pertenecientes al género Vibrio. 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.

CONSEJO PRÁCTICO PARA LA CONFECCION DE MENÚS

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 debe de tener en cuenta los datos antropométricos del paciente para así poderle realizar un menú de acuerdo con sus requerimientos calóricos que el necesita, para que el adulto mayor este en buenas condiciones con su alimentación, Las formas de cocción preferidas son al vapor, al horno o a la plancha.



BIBLIOGRAFÍA:

Universidad del Sureste. (2021). *Antología de Nutrición el Adulto Mayor*. PDF. Págs. 33-46.