



**Alumno: Pérez Girón Kevin**

**Profesora: Martínez Guillen Julibeth**

**Trabajo: Infografía**

**Materia: Nutrición En El Adulto Mayor**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Cuatrimestre: 6°**

**Licenciatura: Nutrición**

**Comitán de Domínguez Chiapas A 11 De Junio Del 2021.**

# Nutrición En El Adulto Mayor

## Aspectos A Considerar

1. En las personas mayores la dieta debe adaptarse a su situación y características personales.
2. La absorción de nutrientes depende de múltiples factores, como la edad, si se hace ejercicio o no, de las enfermedades que se tengan y de aquellos medicamentos que se estén tomando.
3. Una dieta saludable para las personas mayores debe ser variada, equilibrada y moderada; lo que supone que estén incluidos alimentos de todos los grupos y en las proporciones adecuadas, es decir, sin restricciones ni abusos.

## Recomendaciones Generales ●●●

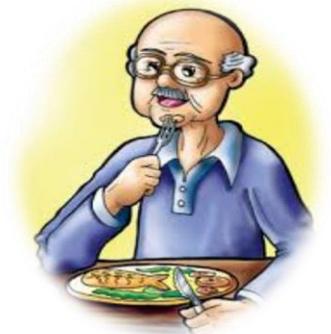
- Suministrar una dieta adecuada, variada, adecuada, equilibrada, agradable y adaptada a las necesidades del paciente.
- Moderar el consumo de sal.
- Utilizar alimentos de fácil digestión a la dieta (texturas blandas).
- Mantener un aporte hídrico adecuado.
- Reducir el consumo de grasas saturadas.
- Aumentar el consumo de aceites vegetales.
- Incluir una dieta a base de frutas, verduras y cereales integrales.



## Requerimientos Nutricionales

Cabe mencionar que, las cantidades nutricionales van variando dependiendo de la especie, el sexo y la edad.

En el caso del adulto mayor, el aporte energético debe ser calculado tomando en cuenta la variable en función de la edad y actividad física.



## Hidratos De Carbono ●●●

Los **hidratos de carbono**, son claves para el funcionamiento del cuerpo, pues se encargan de proveer de energía. También se conocen como azúcares, ya que contienen almidón.

En los adultos mayores se recomienda suministrar un **55-60 %** de la energía total diaria, preferencia por los almidones y féculas.



## Lípidos ●●●

Los **lípidos** representan la principal fuente de energía, son fundamentales en la formación de estructuras celulares como las membranas.

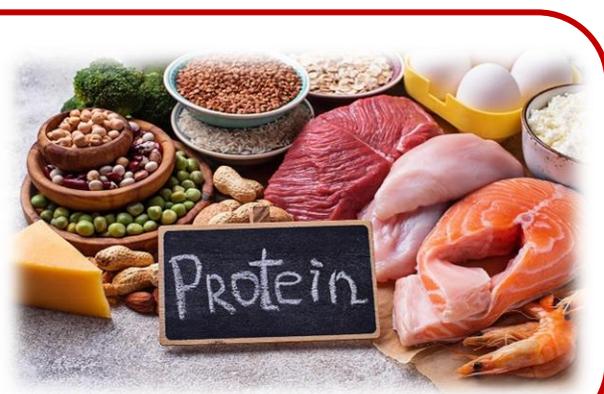
En los adultos mayores se recomienda suministrar un **25-30 %** de la energía total diaria, evitando el abuso de grasas de origen animal.



# Proteínas ●●●

Las **proteínas** son grandes moléculas de aminoácidos, y se encuentran en los alimentos de origen animal y vegetal. Constituyen los principales componentes estructurales de las células y tejidos del cuerpo. Los músculos y los órganos están formados en gran medida por proteínas.

En la dieta del adulto mayor se recomienda suministrar un **12-15 %** de la energía total diaria (la mitad de las mismas de alto valor biológico).



# Agua ●●●

Una hidratación óptima es fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. El agua ayuda a regular la temperatura del cuerpo, nos aporta muchas sales minerales y es crucial en el funcionamiento de las células del cuerpo y otros órganos como el corazón o el riñón.

Para el adulto mayor, se recomienda 2 litros/día (es conveniente asegurar una buena diuresis y evitar la deshidratación).



# Fibra ●●●

La **fibra dietética** es esencial para asegurar una óptima función gastrointestinal, es importante procurar un aporte adecuado de fibra a partir de frutas, verduras y leguminosas (15-20 g/día).



# Aporte De Vitaminas Y Minerales ●●●

- **Calcio:** Nutriente de gran importancia, ya que interviene en la conservación del tejido óseo. Su déficit provoca elevadas prevalencias de osteoporosis en personas mayores.
  - **Hierro:** Necesaria para la producción de hemoglobina
  - **Zinc:** Necesario para que el sistema de defensa del cuerpo (sistema inmunitario) funcione apropiadamente.
  
  - **Vitamina E**
  - **Vitamina C**
  - **Vitamina D**
  - **Vitamina B6**
  - **Vitamina B12**
- Antioxidantes por excelencia. Mantienen el buen funcionamiento del sistema inmune.
- Su déficit provoca alteraciones en los niveles de homocisteína en sangre, que pueden inducir a la aparición de enfermedad cerebrovascular y demencia.



## Clasificación De Los Alimentos De Acuerdo A Su Composición Nutritiva

### Concepto De Alimento

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.



# Alimentos De Origen Animal



Leche  
Huevos  
Carnes rojas  
Pescado  
Queso



# Alimentos De Origen Vegetal

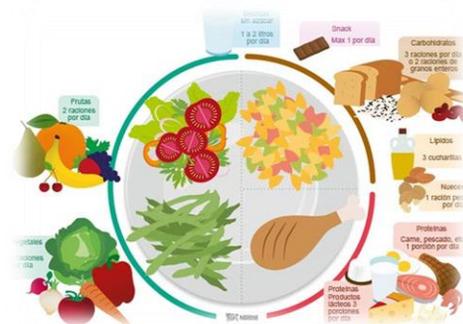


Frutas  
Verduras  
Cereales  
Legumbres



# Alimentos Mas Adecuados Y Sus 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



# Consejos Para Promover Una Alimentación Saludable

- Recomendar tres comidas completas como mínimo al día, o bien repartir los alimentos en varios pequeños aportes a lo largo del día.
- Promocionar el consumo variado de alimentos de cada uno de los varios grupos de la pirámide
- Proponer el consumo de legumbre más de una vez por semana, cuidando las formas culinarias.
- Sugerir un consumo prudente de azúcar, miel, productos azucarados, bollería y pastelería.
- Dar a conocer variadas técnicas de cocción y condimentación de alimentos y platos.
- Evitar proponer pautas dietéticas muy estrictas.



# Opinión Personal

Sin duda alguna, la alimentación es parte importante en nuestra vida cotidiana y una mala ingesta de alimentos puede ser un factor clave para desarrollar enfermedad. No obstante, la sociedad y la cultura suelen tener gran influencia en esto y factores como la falta de tiempo y del ingreso económico bajo familiar suelen ser las principales causas de adquirir estilos de vida poco saludables y por ende correr el riesgo de adquirir enfermedades.

Es por ello que, para nosotros como profesionales de la salud, el poder ejercer nuestra labor dentro de la sociedad resulta importante ya que nuestra principal prioridad es que este pueda adquirir buenos hábitos alimenticios mediante acciones de prevención, educación, atención y cuidado de la salud para poder combatir la incidencia y prevalencia del sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles, con la finalidad de mejorar la salud y por ende la calidad de vida de las personas.

En **conclusión**, la **alimentación saludable** no se limita solo al alimento, sino que además del alimento está referida también a cuánto, cómo y con qué frecuencia se consumen los alimentos y debe estar en relación a las necesidades nutricionales y de energía de cada persona, así como también tomar en cuenta los procesos patológicos que el esté pasando.

## Referencias

1. Pilar Cervera, J. C. (2004). *Alimentacion Y Dietoterapia*. España: McGraw-Hill.
2. UDS. (2021). Cambios Ligados Al Envejecimiento Que Influyen En La Nutricion De Las Personas Mayores. *Nutricion En El Adulto Mayor.Pdf*, 33-46.