



Mi Universidad

super nota

Nombre del Alumno: Ailyn Yamili Antonio Gómez

Nombre del trabajo: super nota sobre el trato al adulto mayor, alimentación en el adulto mayor.

Parcial: I

Nombre de la Materia:

Nombre del profesor: Beatriz López López

Nombre de la Licenciatura: Tec. en Enfermería

Semestre: 4to

Lugar y Fecha de elaboración: Pichucalco Chiapas a 17 de febrero del 2020

Adulto mayor

Toda aquella persona que tiene 60 años o más, y se refiere a la etapa que suma todas las experiencias de la vida. A partir de 2020 se pretende modificar la edad, ya que 65 a 68 años serán el nuevo parámetro para identificar a los adultos mayores.



Es primordial garantizarles la mayor autonomía y seguridad. "Es necesario un ambiente físico adecuado para su desenvolvimiento.

- Registro de medicamentos
- Higiene corporal
- Dieta equilibrada
- Ejercitarse
- Hacerlos participes de actividades sociales
- Ser empáticos y comprensivos



El rol de la enfermería en el apoyo social del adulto mayor, generalmente, implica la interacción directa con la red social informal de la persona y sus efectos positivos son resultado del apoyo emocional, de la información y la ayuda que se intercambian durante esa interacción



ALIMENTO AL ADULTO MAYOR

La nutrición en la tercera edad contiene características especiales y debe seguir un patrón, que ayude a mejorar la calidad de vida de las personas durante esta etapa de sus vidas.



Con diabetes:

- Proteínas: carne pollo pescado, legumbres, huevos y frutas secas de 2 a 3 porciones diarias
- Carbohidratos: arroz integral, pan integral.
- Grasa: aceite vegetal, nueces, avellanas, almendras.
- Vitaminas y minerales: alimentos ricos en vitaminas B1, B2, C, D, calcio y magnesio



PARA UNA VEJEZ SALUDABLE

- Mínimo de dos raciones de verduras y hortalizas al día.
- Al menos 3 raciones de frutas entre comidas.
- Es aconsejable tomar entre 25 y 30 grs de fibra al día, combinada entre insoluble y soluble.
- El consumo de agua es vital, durante la vejez el porcentaje de agua en el cuerpo disminuye.
- La comida, se puede repartir entre 5 o más ingestas al día, combinando las proteínas, fibras, hortalizas y vegetales, cereales y frutas



con hipertensión

- Consumirá muchas verduras, frutas y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.
- Incluirá granos enteros, legumbres, semillas, nueces y aceites vegetales.
- Comerá pescado, aves y carnes magras.
- Reducirá la sal, las carnes rojas, los dulces y las bebidas azucaradas.
- Reducirá las bebidas alcohólicas