

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

ALUMNA: DIANA CITLALI CRUZ RIOS

MAESTRA: BEATRIZ

ASIGNATURA: SUBMODULO 1

SEXTO SEMESTRE, BACHILLERATO
EN ENFERMERIA

ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO MAYOR

La alimentación de la persona adulta mayor debe ser una alimentación:

Equilibrada (acorde a las necesidades de energía, proteínas, grasas, vitaminas y minerales).

Esto con el fin de evitar que existan deficiencias en el consumo de nutrientes como proteína, tiamina, vitamina C, calcio, hierro y folatos, y garantizar una alimentación saludable.



Diana Cruz

OBJETIVOS

- ◇ Mantener un óptimo estado de salud, que permita cubrir las necesidades nutricionales para evitar deficiencias.
- ◇ Mantener el adecuado peso corporal.
- ◇ Retardar la ocurrencia o progresión de enfermedades relacionadas con nutrición y evitar la ingesta excesiva de algunos nutrientes.



¿Qué deben comer los adultos mayores?

- ◇ Frutas y vegetales
- ◇ Granos integrales, como avena, pan integral y arroz integral.
- ◇ Leche descremada y sus derivados que contengan vitamina D y calcio.
- ◇ Proteínas y grasas de forma equilibrada.

¿Cuáles alimentos debemos evitar en la dieta de un adulto mayor?

Se debe evitar que consuma alimentos altos en azúcares y carbohidratos simples, alimentos grasos o irritantes.

De igual forma alimentos de textura dura como: carnes rojas o de cerdo fritas, verduras al dente, ya que se puede producir una menor cantidad de lactasa, lo que origina intolerancia.

*** DATO IMPORTANTE ***

UNA ALIMENTACIÓN VARIADA Y SALUDABLE GARANTIZA QUE EL ADULTO MAYOR TENGA CALIDAD DE VIDA.

BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR

- PREVIENE ENFERMEDADES METABÓLICAS Y MEJORA LA ABSORCIÓN DE NUTRIENTES**
- PREVIENE Y CONTROLA ENFERMEDADES CRÓNICAS**
(Diabetes mellitus, Hipertensión arterial, Enfermedades cardiovasculares, Dislipidemias)
- MEJORA SISTEMA INMUNOLÓGICO**
- FORTALECE SISTEMA ÓSEO**
- MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO Y AGILIZA LOS PROCESOS COGNITIVOS**

Más información en:
GeruCare
gerucare01@gmail.com

BIBLIOGRAFIA

INFORMACION PROPORCIONADA POR EL DOCENTE.

<https://5aldia.cl/wp-content/uploads/2018/03/Guia-alimentacion-adulto-mayor.pdf>

<https://www.cuidum.com/blog/alimentacion-envejecimiento/>