



Mi Universidad

Súper nota.

Nombre del Alumno: Karen Guadalupe Alvarez de la Cruz.

Nombre del tema: Alimentación en el adulto mayor.

Parcial: I

Nombre de la Materia: Submodulo I.

Nombre del profesor: Beatriz Gordillo.

Nombre de la Licenciatura: Bachillerato en enfermería.

Cuatrimestre: 6° semestre.

ALIMENTACION EN EL ADULTO MAYOR.

Como es bien sabido por la comunidad científica y expertos en nutrición, la buena alimentación cumple un rol esencial en la manera en que el cuerpo envejece a través de la modulación de cambios asociados a este proceso.



Otorgar al adulto mayor por lo menos tres comidas al día (desayuno, almuerzo y cena) y mantener sus horarios de alimentación. Que no se salte las comidas. Incluir en su alimentación diaria todos los grupos de alimentos: lácteos (Leche, yogurt queso), carnes, cereales, menestras, tubérculos-raíces, verduras y frutas. Hacer que consuma preferentemente aceite vegetal y reducir el consumo de grasas. Darle frutas, frutos secos y jugos de frutas. Disminuir la cantidad de azúcar, sal y condimentos en las comidas. Darle de beber por lo menos dos litros de agua por día contenidas en las comidas, refrigerios, bebidas y agua. Elija alimentos que sean fáciles de masticar cuando fuera necesario. Alimentarlo manteniendo el adecuado estado nutricional: “peso ideal” por persona. Suprimir el tabaco y evitar el alcohol. Si requiere alimentación especial por problemas de salud solicite orientación del profesional médico y nutricionista. Y no olvidar hacer una rutina breve de ejercicios diarios.

el envejecimiento es “un fenómeno complejo que abarca cambios moleculares, celulares, fisiológicos y psicológicos”. Estos cambios, a veces, pueden crear trastornos digestivos (metabolismo más lento) e impulsar la pérdida de apetito, de sed y, por ende, reducir la ingesta de nutrientes esenciales en su organismo.

Naturalmente, todo ello puede llevar a la malnutrición en el adulto mayor, volviéndose más vulnerables a las infecciones

