

# NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR

Mapa conceptual UNIDAD #4  
NEFI GORDILLO AZUCENA CARRANZA

# AUTO CUIDADOS Y CALIDAD DE VIDA

## CALIDAD DE VIDA Y SALUD

El bienestar de los pacientes es un punto importante de ser considerado tanto en su tratamiento como en el sustento de vida.

medida del estado de salud

calidad de vida

capacidad del individuo

funcionamiento social, físico y cognitivo

percepción subjetiva del paciente

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

Desarrollar buenos hábitos alimenticios es esencial para que las comidas produzcan los beneficios esperados en nuestro cuerpo

acto voluntario

Factores

Gustos, hábitos alimenticios, alimentos al alcance,

hábitos adquiridos

Alimentación adecuada

En la infancia momento óptimo para adquirirla

Factores determinantes

Edad, sexo, herencia genética y estado de salud

El desayuno es el más importante

Ingesta de nutrientes adecuada

## HIGIENE ALIMENTARIA Y CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

La destrucción de todas y cada una de las bacterias perjudiciales del alimento por medio del cocinado u otras prácticas de procesado.

Protección

Bacterias, control de alteraciones prematuras

Correcta higiene y manipulación

inocuos y conserven sus propiedades

Bacterias y virus comunes

Salmonella, Eschericcia coli,

## SUSTANCIAS ANTI – NUTRITIVAS

actores que impiden el uso de proteínas. Son los factores antitripsicos o inhibidores de proteasas y se encuentran tanto en productos vegetales como de origen animal

ovo mucoide y ovo inhibidor

seis sustancias inhibidoras

valor residual inhibidor del 5% al 20%

Factores que impiden el uso de carbohidratos

anti-amilasas

Inactivadores de vitaminas o anti-vitaminas.

Tiaminas, ácido ascórbico oxidasa, niacinógeno

interfieren en el metabolismo de minerales.

Oxalatos, ruibarbo y las acelgas

prácticas de conservación, de preparación y de cocción adecuadas.

## HÁBITOS DE VIDA Y MANTENCIÓN DE LA SALUD

Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

vida/hábitos

Los hábitos de vida saludable pueden resumirse

Consumir una dieta equilibrada

Tener una higiene personal

Tener un patrón y una calidad de sueño óptimo.

Realizar actividad física

## REPOSO Y SUEÑO

El descanso es un estado de actividad mental y física reducido

tranquilidad, relajación sin estrés emocional y liberación de la ansiedad

Los trastornos del sueño aparecen entre el 12 y el 25%

ciclos del sueño- vigilia adulto, adulto joven, edad avanzada

El insomnio es altamente prevalente en la población

Cerca de 50% de la población lo padece

## SALUD MENTAL

La salud mental es un fenómeno complejo determinado por múltiples factores sociales, ambientales, biológicos y psicológicos, e incluye padecimientos como la depresión

personas de 60 años o mayores

voluntarios y participantes activos

corren el riesgo de presentar trastornos mentales, enfermedades neurológicas

## HIGIENE PERSONAL

La higiene tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades

medidas para prevenir y mantener un buen estado de salud

El baño diario es la mejor forma de aseo

La limpieza de los pies

## AUTO CUIDADO DE LA SALUD

Se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas

Estas prácticas son 'destrezas' aprendidas

restablecer la salud y prevenir la enfermedad

prácticas para el autocuidado

alimentación adecuada a las necesidades, medidas higiénicas

autocuidado colectivo

autocuidado individual

mirar uno por su salud y darse buena vida.

## ROL DE LA FAMILIA EN LA MANTENCIÓN Y PREVENCIÓN DE SALUD.

La familia es la institución básica de la sociedad; constituye la unidad de reproducción y mantenimiento de la especie humana y en ese sentido

## LOS CONTROLES PREVENTIVOS DE LA SALUD

una mejor calidad de vida a cualquier edad

## PRINCIPIOS DEL AUTO CUIDADO

seguir las siguientes estrategias, desarrollar personas con autoestima y a la vez generar niveles de fortalecimiento o empoderamiento,

## TÉCNICA Y METODOLOGIA DEL AUTO CUIDADO