



31 DE JULIO DEL 2022

AUTOCUIDADOS Y CALIDAD DE VIDA
NUTRICIÓN EN EL ADULTO MAYOR

JULISSA CÁRDENAS RODAS
UNIVERSIDAD DEL SURESTE
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

CALIDAD DE VIDA Y SALUD

Relacionada con la salud se refiere a la evaluación subjetiva de las influencias del estado de salud actual, sobre la capacidad del individuo para lograr y mantener un nivel global de funcionamiento que permite seguir aquellas actividades importantes para el individuo y que afectan su estado general de bienestar.

HÁBITOS ALIMENTICIOS

Existen factores que determinan los hábitos alimentarios como son:

FISIOLÓGICOS

AMBIENTALES

ECONÓMICOS

SOCIOCULTURALES

HIGIENE ALIMENTARIA

La seguridad alimentaria es el conjunto de medidas que garantizan que los alimentos que consumimos sean inocuos y conserven sus propiedades nutritivas, para garantizarla y evitar enfermedades de origen alimentario.

SUSTANCIAS ANTINUTRITIVAS

FACTORES 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.

FACTORES QUE IMPIDEN EL USO DE CARBOHIDRATOS:

Las leguminosas y el trigo poseen anti-amilasas con importante actividad inhibidora sobre las enzimas digestivas, en el caso particular de los plátanos verdes y el mango, productos que se consumen crudos, las anti-amilasas no son destruidas fácilmente.

HÁBITOS DE VIDA

Los hábitos de vida saludable pueden resumirse en los siguientes:

Consumir una dieta equilibrada.

Tener una higiene personal (incluida la higiene bucal) adecuada.

Tener un patrón y una calidad de sueño óptimo.

Realizar actividad física; Evitar hábitos tóxicos: no fumar ni consumir drogas, no tomar alcohol en exceso y evitarlo por completo en caso de tener antecedentes de alcoholismo.

REPOSO Y SUEÑO

El descanso es un estado de actividad mental y física reducido, que hace que el sujeto se sienta fresco, rejuvenecido y preparado para continuar con las actividades cotidianas.

SALUD MENTAL

Es un fenómeno complejo determinado por múltiples factores sociales, ambientales, biológicos y psicológicos, e incluye padecimientos como la depresión, la ansiedad, la epilepsia, las demencias, la esquizofrenia, y los trastornos del desarrollo en la infancia, algunos de los cuales se han agravado en los últimos tiempos.

HIGIENE PERSONAL

Tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades, es por ello que se deben cumplir ciertas normas o hábitos de higiene tanto en la vida personal de cada quién como en la vida familiar, en el trabajo, la escuela, la comunidad.

AUTOCUIDADO DE LA SALUD

Se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; estas prácticas son 'destrezas' aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad.