



**Nombre de alumno: Damaris
Gabriela Pérez Santizo**

**Nombre del profesor: JULIBETH
MARTINEZ GUILLEN**

Nombre del trabajo: Supernota.

**Materia: NUTRICION EN EL ADULTO
MAYOR**

Grado: 4

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 20 de MAYO de 2022.



SALUD EN EL ADULTO

Manzo



SALUD

Es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo. La salud puede ser entendida, en una primera aproximación, como un estado de equilibrio no solamente físico, sino también psíquico y espiritual. Por lo general significa estar libre de enfermedad, lesión o dolor.

LA SALUD Y ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO MAYOR.



Los adultos mayores necesitan los mismos nutrientes pero en cantidades diferentes, para los adultos mayores la fibra es esencial para mejorar la digestión y evitar el estreñimiento. Adecuado aporte de proteínas, de ácido fólico, de calcio, de vitamina B12, y también de líquidos, Pt de 1 a 1.2g/kg peso con enfermedad crónica aguda hasta 1.5g.

DESNUTRICIÓN.

Es el resultado de un aporte inadecuado de combustible energéticos, de proteínas o de otros nutrimentos, se puede considerar en un espectro que va de desde una desnutrición marginal (IMC 17,0 a < 18,5), presentan una disminución de las defensas inmunológicas, mayor tendencia a la infección, aumento en la incidencia de úlceras de decúbito, mala cicatrización de las heridas, disminución de las capacidades funcionales.





El origen de la desnutrición puede ser primario, cuando el resultado de un consumo inadecuado de alimentos o secundarios a la utilización impedida de nutrimentos, debida a alguna enfermedad que implique una disminución en el consumo de alimentos. Puede ser desnutrición calórica, desnutrición proteica ó desnutrición mixta



OBESIDAD

Se considera como un factor de riesgo común a muchas enfermedades crónicas. altera los mecanismos internos que gobiernan el metabolismo de la energía y la regulación del apetito, Sarcopenia; es la perdida de la masa, la fuerza y la función del músculo esquelético



IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN LA EDAD AVANZADA.

La nutrición en ancianos debe diseñarse teniendo en cuenta otros factores. Sin duda, uno de los más importantes es la masticación. Y es que, con el paso de los años, lo normal es perder piezas dentales, los cuales afectan a esta circunstancia.

También es frecuente que aparezcan caries y enfermedades periodontales de diversa índole que impidan comer determinados alimentos, sobre todo, si son muy duros.

(SURESTE, 2022)

Bibliografía

SURESTE, U. V. (2022). *plataformaeducativauds*. Obtenido de plataformaeducativauds:
<https://plataformaeducativauds.com.mx>