



CUADRO SINOPTICO

Nombre del Alumno: KARINE ABIGAIL VICENTE VILLATORO

Parcial: 3

Nombre de la Materia: NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR

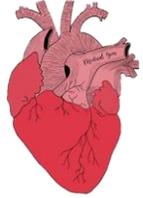
Nombre del profesor: LIC. JULIBETH MARTINEZ GUILLEN

Nombre de la Licenciatura: NUTRICION

Cuatrimestre: 5

ENFERMEDADES DEL ADULTO MAYOR

Aparato circulatorio



Angina de pecho

Tipo de dolor de pecho causado por la reducción del flujo sanguíneo al corazón.

Hipertensión arterial

Aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre a las arterias

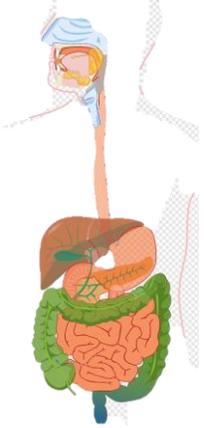
Arterioesclerosis

Es una afección en la cual se acumula una placa de ateroma dentro de las arterias

Dieta

- Comer alimentos integrales y evitar los alimentos procesados.
- Incluir una amplia variedad de verduras y frutas.
- Limitar la carne roja y procesada.
- Reducir el consumo de sodio
- Incluir grasas saludables, como aceite de oliva y aguacates.
- Agregar nueces, semillas y legumbres.
- Limitar la ingesta de alcohol y azúcar añadida.

Aparato digestivo



Gastritis

La inflamación del revestimiento del estómago.

Úlceras

es una irritación en el revestimiento del estómago o del duodeno.

Diarrea

La diarrea es la evacuación intestinal de heces flojas y líquidas tres o más veces al día.

Estreñimiento

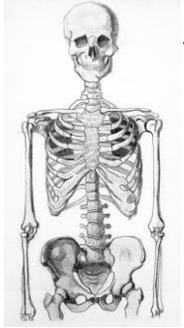
Afección en la cual la persona podría tener menos de tres evacuaciones a la semana

Dieta

- Comer bien en las horas fijas, sin hacerlo entre horas.
- Masticar bien y despacio.
- Comer sentado con tiempo.
- No tomar líquidos abundantes con las comidas.
- Tomar líquidos a pequeños tragos.
- Evitar alimentos ácidos
- Comer variedad de frutas y verduras
- Evitar alimentos muy picantes
- Consumir muy pocas grasas

ENFERMEDADES DEL ADULTO MAYOR

Aparato óseo



Osteoartritis

enfermedad de las articulaciones en la que los tejidos de la articulación afectada se deterioran con el tiempo

Artritis

Es la hinchazón y la sensibilidad de una o más de las articulaciones.

Artrosis

Es una afección en la cual se acumula una placa de ateroma dentro de las arterias

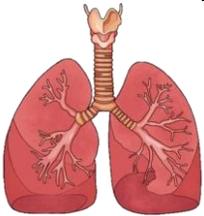
Osteoporosis

La inflamación del revestimiento del estómago.

Dieta

- Alimentos que debes limitar o evitar
- Alimentos ricos en sal. El consumo excesivo de sal puede hacer que tu cuerpo pierda calcio, lo cual es dañino para los huesos. ...
- Alcohol.
- Frijoles y legumbres.
- Salvado de trigo.
- Exceso de vitamina A.
- Cafeína.

Aparato respiratorio



Bronquitis crónica

se inflaman las vías respiratorias de los pulmones y producen mucosidad en los pulmones

Asma bronquial

caracterizada por inflamación crónica de las vías aéreas (bronquios), que causa episodios recurrentes de sensación de falta de aire

Enfisema pulmonar

Afección en la cual la persona podría tener menos de tres evacuaciones a la semana

Dieta

- Todos los días consume verduras, hortalizas, cereales, pan y patatas.
- Toma fruta fresca a diario y si una de ellas es un cítrico (naranja, mandarina...) mejor.
- Dos veces por semana consume legumbres,
- Cocina y aliña con aceite de oliva, intenta olvidar las salsas y mantequilla.
- A diario toma lácteos bajos en grasa.

ENFERMEDADES DEL ADULTO MAYOR



Enfermedades de la visión y oído



Cataratas

Una catarata es cuando el cristalino natural de su ojo se vuelve nublado.

Glaucoma

caracterizada por inflamación crónica de las vías aéreas (bronquios), que causa episodios recurrentes de sensación de falta de aire

Sordera

Afección en la cual la persona podría tener menos de tres evacuaciones a la semana

Dieta

- Brócoli.
- Zanahoria.
- Salmón.
- Naranjas.
- Pimentón rojo.
- Chocolate puro.
- Té verde.
- Semillas de girasol.



BIBLIOGRAFIA

Nutricion en el adulto mayor. (s. f.). UDS. Recuperado 11 de junio de 2022, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/b617a63e1ff75ec83d28b6f4e3251e3a-LCLNU604%20NUTRICION%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR.pdf>