



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: Karine Abigail Vicente

Villatoro

Nombre del tema :SALUD EN EL ADULTO MAYOR

Parcial : 6

**Nombre de la Materia : Nutricion en el adulto
mayor**

Nombre del profesor: Lic. Julibeth Martinez Guillen

Nombre de la Licenciatura : nutricion

Cuatrimestre: 5



SALUD EN EL

Adulto Mayor

SALUD SEGUN LA OMS

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades



CAMBIOS FISIOLÓGICOS

- Estatura: En general, crecemos hasta los 40 años y luego comenzamos a perder 1,25 mm. por año (aproximadamente 5 cm. de pérdida a los 80 años).
- Piel: La dermis se adelgaza y baja la irrigación. Disminuye la elasticidad y aumenta la laxitud.
- Músculo esqueleto: A los 80 años hay una pérdida de hasta 40% de masa muscular y los tendones se rigidizan.

¿PORQUE LA FIBRA ES BUENA EN EL ADULTO MAYOR?

La fibra insoluble es capaz de aumentar el bolo fecal y disminuir el tiempo del tránsito intestinal, efectos que asociados a la capacidad de la fibra soluble de aumentar la viscosidad de las heces provocan una disminución de la presión intraluminal del colon.



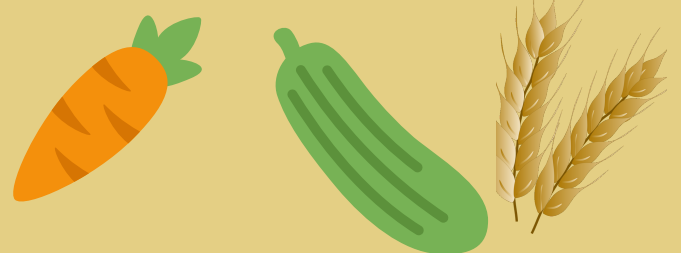
FIBRA SOLUBLE

Atrae el agua y se convierte en gel durante la digestión. Esto lentifica el proceso digestivo.



FIBRA INSOLUBLE

Este tipo de fibra le aporta volumen a las heces y parece ayudar a que los alimentos pasen mas rápidamente a través del estomago y los intestinos.



DESNUTRICION DEL ADULTO MAYOR

La desnutrición en los adultos mayores puede conducir a una serie de problemas de salud, que incluyen: Pérdida de peso involuntaria. Cansancio y fatiga (sensación de falta de energía). Debilidad muscular o pérdida de fuerza.



FUENTE:

"Alan Turing." Encyclopædia Britannica, Encyclopædia Britannica, Inc., <https://www.britannica.com/biography/Alan-Turing>.