



***Nombre de alumno: Felipe de Jesús López Avendaño.***

***Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén.***

***Nombre del trabajo: Revista.***

***Materia: Nutrición en el adulto mayor***

***Grado: Sexto cuatrimestre.***

***Grupo: Nutrición “A”.***

***Comitán de Domínguez Chiapas a 30 de julio de 2022.***

# Nutrición en el Adulto Mayor

## ¿Qué es la salud?

Es un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente por la ausencia de dolencias o enfermedades, a fin de permitir a las personas llevar una vida social y económicamente productiva (OMS, 1948).



## La Medicina Alternativa

Prácticas de atención médica que tradicionalmente no han formado parte de la medicina convencional.

Tipos (relacionados con la nutrición):

- Homeopática.
- Herbolaria.



## ¿Sabías que...?

La medicina alternativa tiene las siguientes ventajas: son **más económicas**, son **menos agresivos para el cuerpo** ya que por lo regular son en pequeñas dosis, **son preventivos** a contraer enfermedades por el contenido de nutrientes, **es orgánico** o extracto natural, **no causa efectos a largo plazo**, y además de que **pueden ser complementarios junto con algún tratamiento**.



# Cambios Ligados al Envejecimiento

## ¿Qué es el Envejecimiento?

Son cambios estructurales y funcionales que se dan desde el desarrollo embrionario, hasta la senescencia pasando por la madurez.

¿A qué edad se considera uno como adulto mayor? Pues una persona se considera mayor si esta persona es mayor o igual a 60 años.



## Los cambios ligados

### Características:

- Alcanza la madurez corporal (tejidos, órganos y sistemas desarrollados).
- Alcanza el índice catabólico (reducción de masa muscular, densidad ósea en los huesos, etc.).

### Pérdidas comunes:

- Percepción.
- Olfato (hiposmia).
- Oído (hiposmia).
- Gusto (hipogeusia) pérdida de papilas gustativas.
- Masa ósea (osteopenia y osteoporosis).

## Tipos de Adulto Mayor

Los tipos de adulto mayor se clasifican en:

- Sano.
- Enfermo.
- Frágil.
- Px: Geriátrico.





## La Obesidad

La obesidad es un aumento de la grasa corporal debido a un desequilibrio en la ingesta de alimentos y en el déficit de actividad física.

**ADVERTENCIA**

**LA OBESIDAD PUEDE  
DESENCADENAR  
ENFERMEDADES  
CRÓNICAS**

Los factores implicados son:

- Psicológicos.
- Socioeconómicos.
- Culturales.
- Estilos de vida.

**En la edad adulta**, la obesidad más común es la obesidad sarcopenia (Aumento de masa grasa, y pérdida de la masa, la fuerza y la función del músculo esquelético) con un **IMC  $\geq 32$  kg/m<sup>2</sup>**.

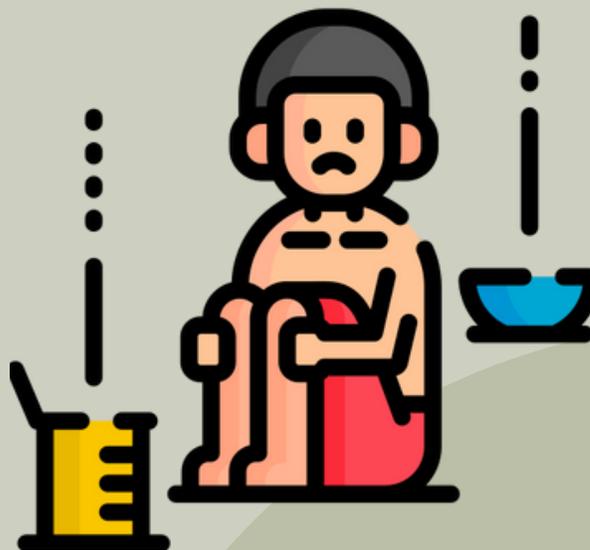
## La Desnutrición

Es el resultado de un aporte inadecuado de combustible energético, de proteínas o de otros nutrientes, con un **IMC 17,0 a  $< 18,5$  kg/m<sup>2</sup>**.

El origen de la desnutrición puede ser **primario**, cuando el resultado de un consumo inadecuado de alimentos o **secundarios** a la utilización impedida de nutrientes, debida a alguna enfermedad.

### Tipos:

- Proteica "disminución de los depósitos de proteína visceral".
- Calórica "caquexia con pérdida muscular generalizada y ausencia de grasa subcutánea".
- Mixta "desnutrición calórico-proteica".





## ***Enfermedades del Adulto Mayor***

La enfermedad **cardiovascular** más común en el adulto mayor es la **hipertensión arterial aislada** (aumento de la presión sistólica y disminución de la diastólica). Debido a la pérdida de elastina y colágeno.

Enfermedades **gastrointestinales en el adulto mayor**:

- Digestión lenta (estreñimiento). Tipos: primario (por medio de los alimentos "déficit", y secundario (a causa de una enfermedad).
- Gastritis.
- Absorción lenta.
- Acidez gástrica disminuida.
- Función hepática disminuida.
- Disminuye la hormona del crecimiento.

La artritis y la artrosis son enfermedades **óseas** y reumáticas degenerativas, la diferencia es que la artritis es una inflamación que afecta a las articulaciones y al cartílago, y la artrosis únicamente en las articulaciones que va afectando de forma mecánica - degenerativa.

***¿Sabía que las enfermedades óseas más comunes en los adultos mayores son la artritis y la artrosis?***

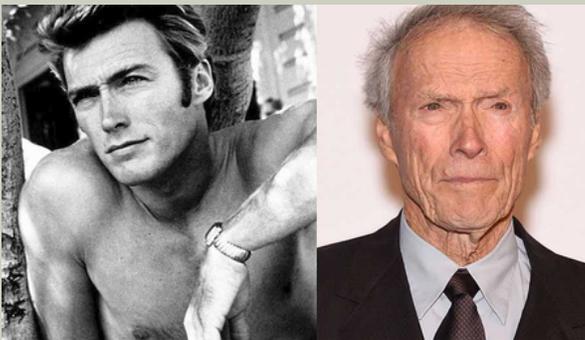
# IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN CUANDO SE HACE DEPORTE EN LA EDAD ADULTA

**"SINO ES VARIADA NO  
SIRVE"**



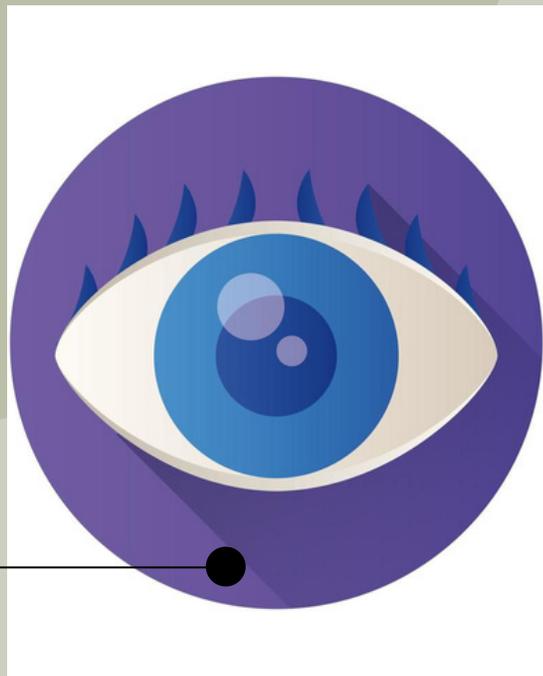
Culturista se ve afectado en sus huesos por no tener una alimentación variada durante muchos años

Cuando crecemos el cuerpo va deteriorándose, y el no tener diferentes nutrientes por medio de alimentos la mayor parte de grupos alimenticios crea déficit y ocasiona enfermedades



Clint Eastwood

**¡Llevar un regimen alimenticio  
saludable da longevidad!**



## Características de la vista del adulto mayor

- Pupilas disminuye aprox. Un tercio de su tamaño.
- El cristalino se vuelve amarillento, menos flexible y opaco.
- Se va perdiendo la visión periferia.

V	C	R	S	N	E	S	A	O	V	I
G	I	D	E	E	N	N	Y	B	P	A
M	E	T	A	V	I	A	L	E	R	R
N	A	R	A	C	I	O	A	S	E	T
S	A	D	I	M	T	C	E	I	V	R
N	A	D	U	A	I	S	B	D	E	I
E	E	A	F	R	T	N	A	A	N	T
M	T	L	O	O	E	R	A	D	T	I
O	O	L	E	E	A	Z	I	S	I	S
N	A	R	S	I	V	I	A	C	V	T
C	C	N	U	T	R	I	C	I	O	N

Palabras a encontrar:

ARTRITIS  
CALORICA  
GERIATRICO  
PREVENTIVO

MADUREZ  
MEDICINA  
NUTRICION

OLFATO  
OBESIDAD  
VITAMINAS

## Algunas recomendaciones

- Consumo de proteínas, de origen animal (60%) y vegetal (40%).
- Consumo suficiente de agua.
- Consumo suficiente de alimentos con vitamina D, C, Calcio y Hierro.
- Consumo su de aceites monoinsaturados, como el aceite de olivo, o las grasas de frutos secos, y evitar aceites trans o saturados.
- Evitar bebidas carbonatadas o con edulcorantes.
- Darle preferencia a alimentos con granos integrales.
- Consumir alimentos con omega - 3 y 6, un ejemplo de ello sería el pescado.
- Consumir alimentos variados de los grupos alimenticios que existen.

