



**Nombre de alumno: Elisa Fernanda Navarro Arizmendi**

**Nombre del profesor: Julibeth Martínez**

**Nombre del trabajo: Mapa conceptual**

**Materia: Nutrición en el adulto mayor**

**Grado: 6**

**Grupo: LNU**

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de Junio de 2022.

**CAMBIOS LIGADOS AL ENVEJECIMIENTO QUE INFLUYE EN LA NUTRICIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES.**

El Envejecimiento es un proceso paulatino que implica una serie de modificaciones morfológicas y fisiológicas a través del tiempo

Con la edad se reduce la capacidad de metabolizar los lípidos y proteínas

Cerca de los 40 años, varones y mujeres empiezan a perder masa ósea de manera gradual

La época entre los 20 y 64 años se asocia con un equilibrio de energía positivo, con aumentos de peso y adiposidad y con una disminución de la masa muscular

La sarcopenia es uno de los efectos más nocivos al paso de la edad

Los cambios aparecidos con el envejecimiento que pueden relacionarse con el estado nutricional de la persona mayor se pueden dividir en tres apartados

1- en la composición corporal, 2- en los diferentes órganos y 3- en el metabolismo

Con la disminución y/o modificación del sentido del gusto disminuye el placer de comer y se pierde el interés por los alimentos dando lugar a una menor ingesta o a una elección errónea de los alimentos

Se sabe que la glicemia en ayunas y postprandial va aumentando sobre los 60 años, pero en límites que no llegan a ser diabéticos.

Los músculos faríngeos y la motilidad esofágica se encuentran también disminuidos. La producción de pepsina se puede alterar así como el vaciamiento gástrico. Puede haber un adelgazamiento de la mucosa gástrica y la acidez gástrica está disminuida

FACTORES  
FISIOLÓGICOS.

Suelen afectar de una forma u otra a la alimentación y/o a la fisiología de la nutrición modificando la dieta, el patrón alimentario y el estado nutricional del individuo.

Cambios

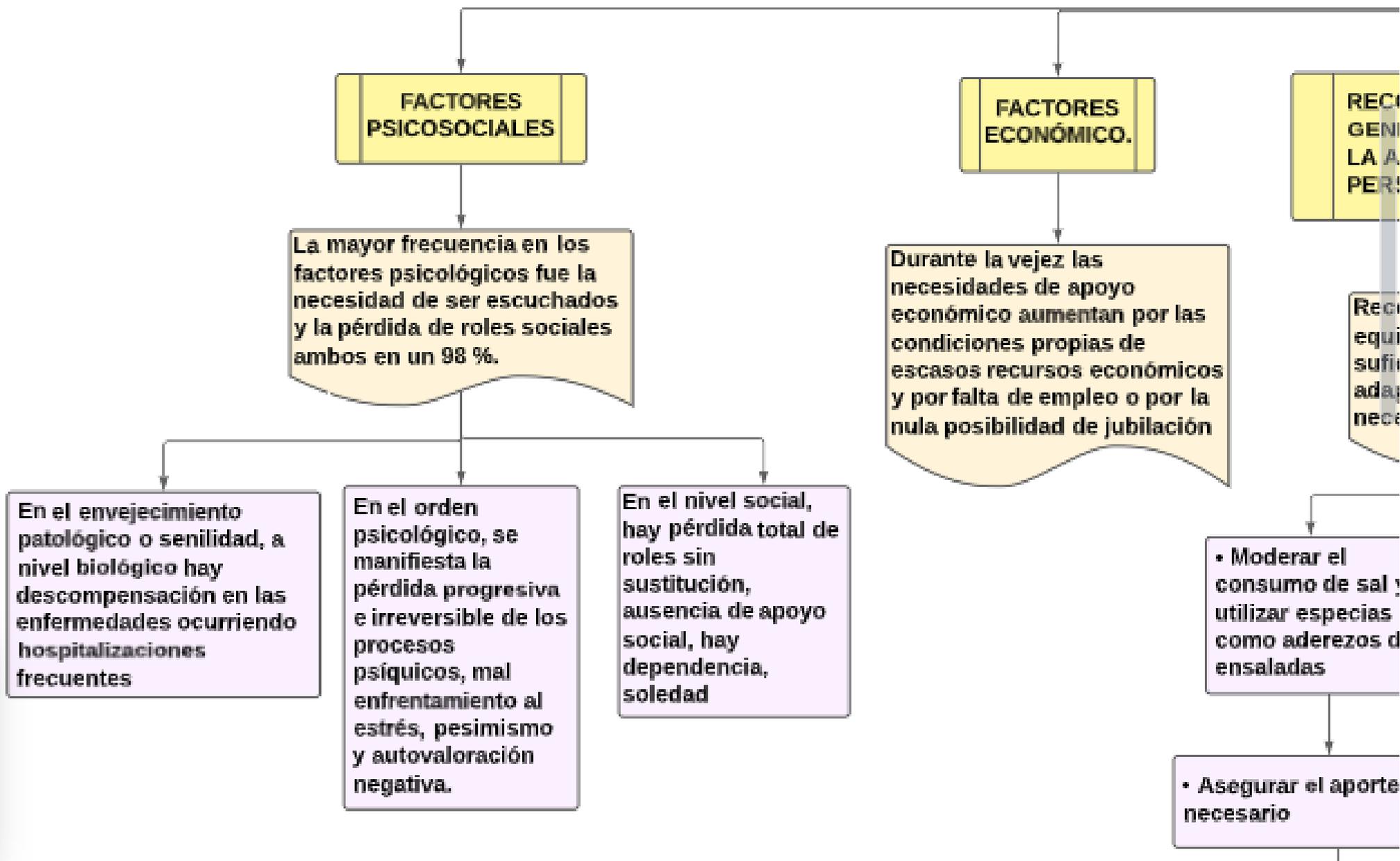
Se sabe que la glicemia en ayunas y postprandial va aumentando sobre los 60 años, pero en límites que no llegan a ser diabéticos.

Los músculos faríngeos y la motilidad esofágica se encuentran también disminuidos. La producción de pepsina se puede alterar, así como el vaciamiento gástrico. Puede haber un adelgazamiento de la mucosa gástrica y la acidez gástrica está disminuida.

Los procesos digestivos y de absorción son más lentos, ya que hay pérdida de la superficie de absorción, lo que puede repercutir especialmente en la absorción de vitaminas y oligoelementos.

La función hepática se encuentra disminuida por lo que los procesos metabólicos normales pueden sufrir una demora y una menor eficiencia.

La pérdida de memoria es la principal queja del adulto mayor, ya que todas las funciones mentales sufren deterioro con la edad. Visión. Audición.



# ENVEJECIMIENTO

## FACTORES ECONÓMICO.

Durante la vejez las necesidades de apoyo económico aumentan por las condiciones propias de escasos recursos económicos y por falta de empleo o por la nula posibilidad de jubilación

## RECOMENDACIONES GENERALES EN TORNO A LA ALIMENTACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES.

Recomendar una dieta equilibrada, variada, suficiente, agradable y adaptada a las necesidades individuales

- Moderar el consumo de sal y utilizar especias como aderezos de ensaladas

- Asegurar el aporte hídrico necesario

- Potenciar un consumo importante y variado de fruta (manzana, pera, melocotón...) y cereales integrales, para evitar situaciones de estreñimiento

- Reducir el consumo de grasas y priorizar los aceites vegetales

- Elegir alimentos de fácil masticación cuando sea necesario.

Como máximo, las grasas aportan el 30-35% del valor energético diario de la dieta, de las cuales un 7-10% sean AGS, un 10% de AGP y el restante de ácidos grasos monoinsaturados.

Carbohidratos como mínimo un 50% del valor calórico total. Fibra 15-20 gr al día.

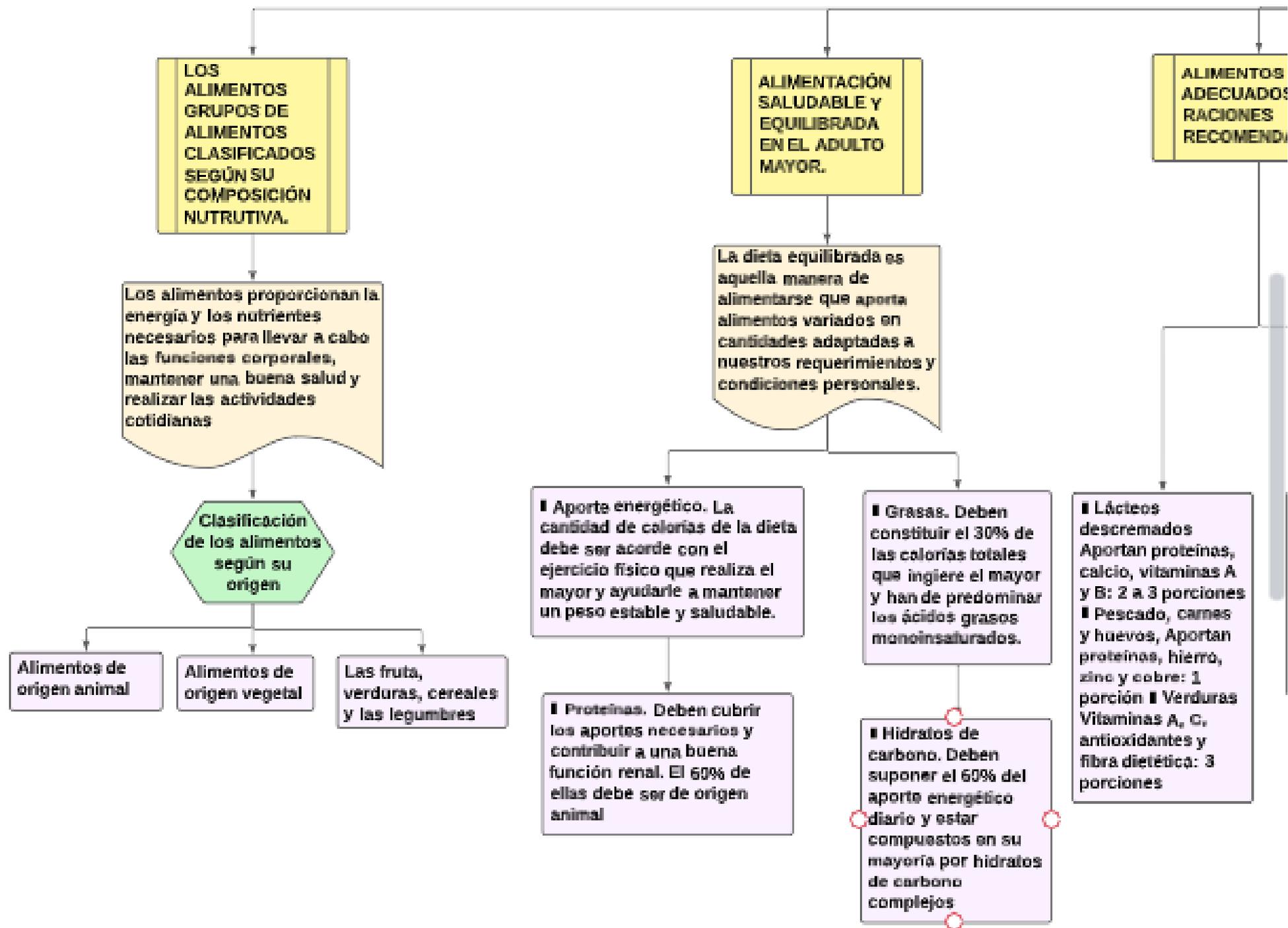
## REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES DE LOS ADULTOS MAYORES

El aporte energético de los ancianos disminuye con la edad al disminuir gradualmente la actividad física y la masa metabólicamente activa, descendiendo el gasto energético total.

La presencia de sarcopenia o pérdida involuntaria de masa muscular es frecuente en la población anciana, debido a una inadecuada ingesta de proteínas. Las recomendaciones diarias sobre la ingesta de proteínas para un anciano se sitúan entre 1-1,25 g/kg de peso corporal.

Calcio: Nutriente de gran importancia, ya que interviene en la conservación del tejido óseo.

Hierro, zinc, vitamina C y E, B6, B12, B9



# CAMBIOS LIGADOS AL ENVEJECIMIENTO

## ALIMENTOS MÁS ADECUADOS Y RACIONES RECOMENDADAS.

■ Lácteos descremados Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B: 2 a 3 porciones  
■ Pescado, carnes y huevos, Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre: 1 porción  
■ Verduras Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética: 3 porciones

■ Frutas Vitaminas A, C, antioxidantes y fibra dietética: 2 porciones  
■ Los cereales aportan calorías, hidratos de carbono se recomienda: 2 a 3 porciones

## VARIEDAD Y EQUILIBRIO NUTRITIVO.

Una alimentación adecuada conduce a un buen estado nutricional, y esta, a su vez condiciona, en buena medida, el logro de un estado de salud satisfactorio

Por el contrario, una alimentación defectuosa deteriora el equilibrio nutricional y provoca alteraciones de tipo físico, funcional o psíquico que favorecen la aparición de enfermedades.

## TEMPERATURA Y TIEMPO DE CONSUMO.

Cuando se manipulan alimentos, una de las claves, además de la higiene, es el control de las temperaturas.

Mantenerlos y conservarlos en las condiciones de frío adecuadas, así como establecer las mejores temperaturas de cocción y controlarlas, resulta fundamental para reducir el riesgo de proliferación de bacterias patógenas.

Los frescos como pescado, carne, leche abierta o verdura deben almacenarse a temperaturas de refrigeración entre 4 °C y 7 °C

## CONSEJO PRÁCTICO LA CONFECCIÓN DE MENÚS

Se debe de preparar para hacer un menú variado para mantener el interés por comer, evitando el uso de grasas saturadas y colesterol

Preparar platos que sean del gusto del paciente. Los olores de la comida pueden avivar el interés por comer.

Es importante tener en cuenta aquellas comidas que deben evitarse en la tercera edad, existen tres elementos cuyo consumo se recomienda reducir al mínimo: el azúcar, la sal y las grasas.

Asegurar la correcta nutrición e hidratación del paciente

### VARIEDAD Y EQUILIBRIO NUTRITIVO.

Una alimentación adecuada conduce a un buen estado nutricional, y esta, a su vez condiciona, en buena medida, el logro de un estado de salud satisfactorio

Por el contrario, una alimentación defectuosa deteriora el equilibrio nutricional y provoca alteraciones de tipo físico, funcional o psíquico que favorecen la aparición de enfermedades.

### TEMPERATURA Y TIEMPO DE CONSUMO.

Cuando se manipulan alimentos, una de las claves, además de la higiene, es el control de las temperaturas.

Mantenerlos y conservarlos en las condiciones de frío adecuadas, así como establecer las mejores temperaturas de cocción y controlarlas, resulta fundamental para reducir el riesgo de proliferación de bacterias patógenas.

Los frescos como pescado, carne, leche abierta o verdura deben almacenarse a temperaturas de refrigeración entre 4 °C y 7 °C

### CONSEJO PRÁCTICO PARA LA CONFECCION DE MENÚS.

Se debe de procurar que para hacer un menú contenga alimentos variados para que permita mantener el peso corporal esperado, evite excesos de grasa saturadas y colesterol

Preparar platos que sean del gusto del paciente. Los olores de la comida pueden avivar el interés por comer.

Es importante tener en cuenta aquellas comidas que deben evitarse en la tercera edad, existen tres elementos cuyo consumo se recomienda reducir al mínimo: el azúcar, la sal y las grasas.

Asegurar la correcta nutrición e hidratación del paciente

o - Aporte suficiente de fibra - Tener en cuenta el aporte en vitaminas y minerales, individualizar la consistencia de los alimentos y de los líquidos; Texturas suaves: purés y/o líquidos espesados.

Repartida a lo largo del día. En caso de que la persona no pueda comer el alimento que necesita en 3 comidas, esta se puede dividir en: 4 o 5 comidas al día.

Bibliografía: Antología Universidad del Sureste. Nutrición en el adulto mayor. <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/b617a63e1ff75ec83d28b6f4e3251e3a-LC-LNU604%20NUTRICION%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR.pdf>

