



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

**Nombre del profesor: Julibeth  
Martínez**

**Nombre del trabajo: Super  
nota**

**Materia: Nutrición en el adulto  
mayor**

**Grado: 6**

**Grupo: LNU**

**Comitán de Domínguez  
Chiapas a 20 de Mayo de 2022.**

# SALUD EN EL ADULTO MAYOR



## Salud

Salud es una palabra usada para describir cómo se siente el cuerpo de una persona. Es la condición general de la mente y el cuerpo de una persona.

Por lo general significa estar libre de enfermedad, lesión o dolor.



## La salud y la alimentación en el adulto mayor

La dieta ha de tener una alta variedad de frutas, verduras y legumbres, por su gran aporte en fibra, vitaminas, minerales. Los adultos mayores necesitan los mismos nutrientes que los jóvenes, pero en cantidades diferentes. Además, para los adultos mayores la fibra es esencial para mejorar la digestión y evitar el estreñimiento.



## La salud y la alimentación en el adulto mayor

1,2 gramos de proteína por kg de peso y día para un anciano sano. En aquellos con enfermedad aguda o crónica se necesitan más, de 1,2 a 1,5 gramos de proteína por kilo y día. En el caso de que exista enfermedad severa o desnutrición se puede ampliar. Los mayores precisan un aporte diario de calcio de 1.200 mg para los hombres y 1.300 mg para las mujeres.



## DESNUTRICIÓN.

Se puede considerar en un espectro que va de desde una desnutrición marginal (IMC 17,0 a < 18,5) donde se ven afectadas las concentraciones de algunos nutrientes, hay pérdida de tejido adiposo y puede ocurrir un balance negativo de proteínas. En la mayoría de las ocasiones la malnutrición en el anciano es mixta.



## Desnutrición.

Desnutrición calórica: Enfermedades crónicas que afectan negativamente a la ingesta, caquexia con pérdida muscular generalizada y ausencia de grasa subcutánea. Desnutrición proteica: Inicio y desarrollo rápidos produciéndose una disminución de los depósitos de proteína visceral. Desnutrición mixta: Sujetos que previamente presentan un grado de desnutrición calórica y que sufren un proceso agudo provocando una desnutrición calórico-proteica por no poder hacer frente a los requerimientos proteicos.

# SALUD EN EL ADULTO MAYOR



## Obesidad.

La obesidad altera los mecanismos internos que gobiernan el metabolismo de la energía y la regulación del apetito; a nivel individual, los factores psicológicos, socioeconómicos, culturales y de estilos de vida representan una función en las actitudes, conductas y patrones de estilos de vida que se relacionan con la con el desarrollo de la obesidad.



## Obesidad.

Se asocian a los procesos mórbidos y a las enfermedades crónicas no transmisibles que afectan frecuentemente a este segmento poblacional, lo cual limita y acorta su calidad de vida.

**OBESIDAD SARCOPIENIA:** Sarcopenia; es la pérdida de la masa, la fuerza y la función del músculo esquelético. Para disminuir de peso de forma saludable es imprescindible realizar una alimentación variada y equilibrada donde se engloben alimentos de todos los grupos



## Importancia de la nutrición en la edad avanzada.

La alimentación y dieta, en el caso de las personas mayores, tiene un especial énfasis en la aparición de trastornos intestinales, en el deterioro de los huesos y las articulaciones, en la proliferación de enfermedades cardiovasculares que incrementen el riesgo de infartos, en el desarrollo de diabetes y caries dentales, etc



## 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.

Tampoco hay que olvidar que el flujo salival disminuye, lo que hace más complicada la deglución de los alimentos.



## Importancia de la nutrición en la edad avanzada.

En definitiva, cuando se llega a la tercera edad o se está al cuidado de personas comprendidas en ese rango de la población, es indispensable ponerse en manos de un especialista en dietética y en nutrición.