

**Nombre de alumno: Ayla Ebed Zacarías
Bartolón**

**Nombre del profesor: Julibeth Martinez
Guillen**

Nombre del trabajo: Supernota

Materia: Nutrición en el adulto mayor

Grado: 6° cuatrimestre

Grupo: "A"



NUTRICIÓN Y SALUD EN EL ADULTO MAYOR

SALUD

La salud puede ser entendida, en una primera aproximación, como un estado de equilibrio no solamente físico, sino también psíquico y espiritual. En este sentido se puede decir que la salud es uno de los anhelos más esenciales del ser humano, y constituye la cualidad previa para poder satisfacer cualquier otra necesidad o aspiración de bienestar y felicidad, aunque la salud no puede ser identificada taxativamente como felicidad o bienestar sin más.



LA SALUD Y ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO MAYOR.

Los adultos mayores necesitan los mismos nutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales) que los jóvenes, pero en cantidades diferentes. Algunos pueden ser más necesarios que otros. Además, para los adultos mayores la fibra es esencial para mejorar la digestión y evitar el estreñimiento.

Los mayores precisan un aporte diario de calcio de 1.200 mg para los hombres y 1.300 mg para las mujeres, ya que es esencial para la prevención de la osteoporosis especialmente en mujeres, no debiendo superar los 2.500 mg/día por el riesgo de cálculos renales



OBESIDAD



La obesidad se considera como un factor de riesgo común a muchas enfermedades crónicas, y se asocia con alteraciones metabólicas. 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 SARCOPENIA

Sarcopenia; es la pérdida de la masa, la fuerza y la función del músculo esquelético; la palabra proviene de raíces griegas sarco (carne, musculo) y penia (deficiencia, disminución), y se asocia con el proceso del envejecimiento.



RECOMENDACIONES GENERALES

Para disminuir de peso de forma saludable es imprescindible realizar una alimentación variada y equilibrada donde se engloben alimentos de todos los grupos: • Leche y derivados. • Verdura., • Fruta., • Carne /pescado /huevos; Es muy importante distribuir los alimentos a lo largo del día en 4 o 5 comidas poco abundantes, e intentar no picar entre ellas. Tampoco es conveniente saltarse ninguna comida principal.



IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN LA EDAD AVANZDA

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. Este es el motivo por el que cada persona debe seguir un plan individualizado que, a poder ser, sea llevado a cabo por un especialista en nutrición y dietética.

(UDS, 2022)

Bibliografía

UDS. (19 de MAYO-AGOSTO de 2022). *NUTRICION Y SALUD EN EL ADULTO MAYOR* . Obtenido de ANTOLOGIA UDS:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/b617a63e1ff75ec83d28b6f4e3251e3a-LC-LNU604%20NUTRICION%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR.pdf>