

Nutrición

EN EL ADULTO MAYOR



Brenda Margarita Hernández Díaz



¿QUÉ ES LA salud?



Es un estado de salud de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de diligencias o enfermedades con el fin de permitir a las personas llevar una vida social y económica mente productiva.

UNA BUENA SALUD

- Una buena higiene
- Descanso
- Comer Sano
- Comer equilibrado y completo
- Tomar agua
- Realizar actividad física
- Mantenerse físicamente activo
- Haz vida social
- Evitar pensamientos negativos

MEDICINA

Alternativa

Es una forma de terapia alternativa aplicada a la medicina. Se basa en la concepción del ser humano como un todo y no sólo la suma de sus partes



MÉTODOS NATURALES

Las mejores infusiones



ENFERMEDADES

cardiovasculares

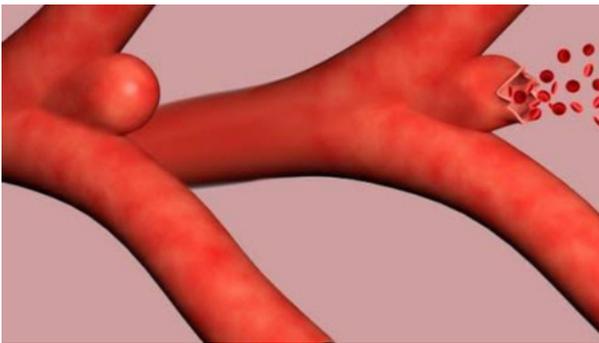
Aneurisma

Cavidad globosa en arterias. Común en cerebro, pulmones y corazón, ésta puede provocar hemorragia, fatiga, pérdida de equilibrio etc.



Aterosclerosis

Enfermedad caracterizada por la formación de una placa de ateroma que consiste en un depósito de lípidos en la pared vascular, la cual con el tiempo se endurece y provoca una disminución de la luz del vaso.



Hipertensión Arterial

Elevación de la tensión arterial sanguínea

- Acúfenos y fosfenos
- Eliminar sodio de la dieta
- Asegurar de ingesta de agua de manera correcta .



ENFERMEDADES

gastrointestinales



Gastritis

Es la inflamación de la mucosa que recubre las paredes del estómago

Diarrea

Mayor número de deposiciones diarias y menor consistencia de las mismas.

- Puede contener sangre, moco, pus o alimentos
- Se recomienda el consumo abundante de agua, evitar lípidos e irritantes



Estreñimiento



Dificultad para evacuar debido a la morra utilidad intestinal alterada, deposiciones duras y secas, dolor abdominal.

- Asegurar la correcta hidratación, fibra, abundante consumo de frutas y verduras

ENFERMEDADES

Óseas



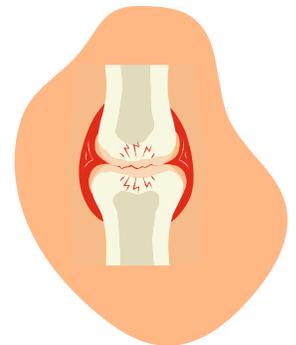
Osteoporosis

Debilita los huesos y aumenta las probabilidades de fracturas

Artrosis

Enfermedad degenerativa que afecta a las articulaciones

- A medida que la enfermedad avanza los que artículos desaparecen y se produce dolor intenso, entonces el hueso reacciona creciendo por los lados y produciendo una deformación.



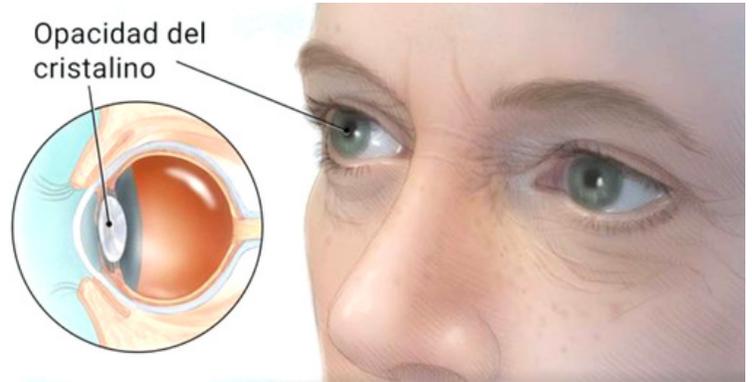
Artritis

Enfermedad reumática degenerativa más común afecta las articulaciones y el cartílago produciendo inflamación, dolor y incapacidad funcional en extremidades.

ENFERMEDADES DE LA *visión*

Cataratas

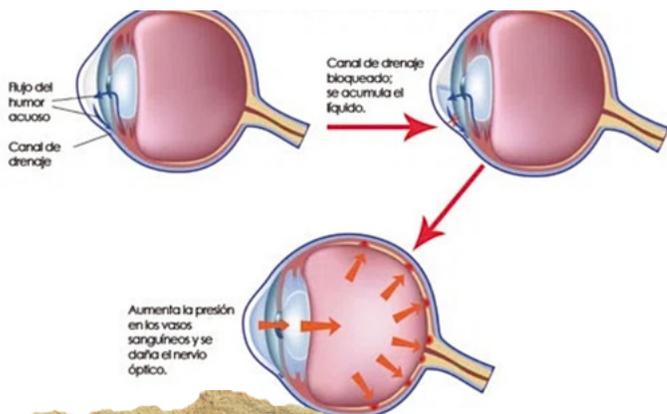
- Cambios en el cristalismo lo que impide la visión
- Enfermedad degenerativa, irreversible y progresiva.
- Deriva a ceguera



Glaucoma

- Acumulación excesiva del humor acuoso
- El deterioro es gradual
- Diabetes como factor de riesgo
- Asintomático
- Pérdida de vista periférica

Desarrollo



RECOMENDACIONES PARA EL adulto mayor

Recomendar una dieta equilibrada, variada, suficiente, agradable y adaptada a las necesidades individuales; Potenciar el consumo de pescado y reducir el consumo de carnes y embutidos.

- Moderar el consumo de sal y utilizar especias como aderezos de ensaladas y comidas (cebolla, ajo, pimientos, pimienta, clavos, tomillo, limón...).
- Asegurar el aporte hídrico necesario, un consumo aproximado de 1.5 l de líquido al día.
- Reducir el consumo de grasas y priorizar los aceites vegetales, ayuda a evitar situaciones de sobrepeso u obesidad.
- Elegir alimentos de fácil masticación cuando sea necesario. Utilizar texturas blandas (huevo, pescados, productos lácteos, arroz, pasta, zumos de fruta y vegetales) y alimentos triturados si es necesario
- Realizar actividad física

Carbohidratos

60% del aporte energético diario y estar compuestos en su mayoría por hidratos de carbono complejos (arroz, fideos, pasta, patata, cereales integrales y pan).
• Los hidratos simples como el azúcar deben reducirse al mínimo, por lo hay que evitar los dulces.

Proteínas

15% entre 1-1,25 g/kg de peso corporal . El 60% de ellas debe ser de origen animal: pueden consumirse carnes magras dos o tres veces por semana, pescado tres o cuatro veces por semana, y unos tres

Grasas

Deben constituir el 30% de las calorías totales que ingiere el mayor y han de predominar los ácidos grasos monoinsaturados.

