



**Nombre del alumno: Olaguez
Ramírez Brenda Leticia**

**Nombre del profesor: Martínez
Guillén Julibeth**

**Nombre del trabajo: Nutrición y
enfermedades en el adulto mayor**

**Materia: Nutrición en el adulto
mayor**

Grado: 6° A

Grupo: LNU

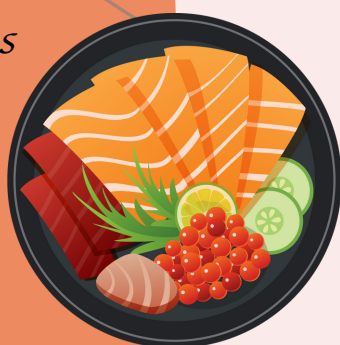


NUTRICIÓN Y SALUD EN EL ADULTO MAYOR

La salud es un estado de bienestar físico, mental y emocional y no solo la ausencia de enfermedades.

Los adultos mayores necesitan los mismos nutrientes que los jóvenes sólo que en cantidades diferentes

Carbohidratos
Proteínas
Lípidos
Vitaminas
Minerales



Además, para los adultos mayores la fibra es esencial para mejorar la digestión y evitar el estreñimiento.



Debe haber un aporte de líquidos mayor que en otras fases de la vida para evitar deshidratación, porque en esta edad se perjudica el mecanismo de la sed

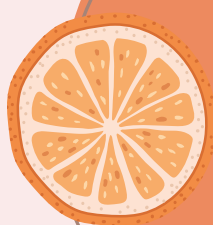


El consumo de proteína va entre 1 y 1,2 gramos de por kg de peso para un anciano sano y en aquellos con enfermedad aguda o crónica se necesitan más, de 1,2 a 1,5 gramos de proteína por kg de peso.



Debe asegurarse el consumo de ciertas vitaminas y minerales con el fin de prevenir enfermedades muy frecuentes en el adulto mayor.

Calcio
Hierro
Vitamina A
Vitamina C
Ácido fólico
Vitamina B12



Referencias

UDS. (Mayo-Agosto 2022) Antología de nutrición en el adulto mayor. México. UDS. Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/b617a63e1ff75ec83d28b6f4e3251e3a-LC-LNU604%20NUTRICION%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR.pdf>



Principales enfermedades

EN EL ADULTO MAYOR

DESNUTRICIÓN

Esta enfermedad en el adulto mayor suele darse por la pérdida de apetito y de los sentidos (olfato y gusto), demencia, aislamiento, depresión y soledad.



Se ven afectadas las concentraciones de algunos nutrientes, hay pérdida de tejido adiposo y puede ocurrir un balance negativo de proteínas.



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 presentaban desnutrición calórica y no pudieron abastecer sus requerimientos proteicos.



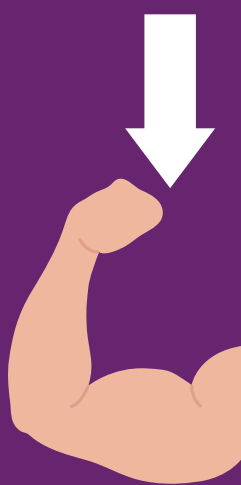
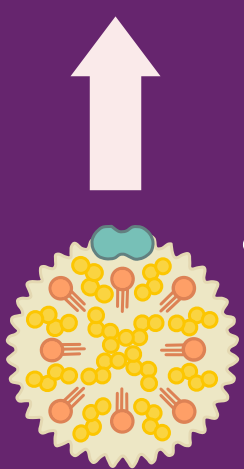
OBESIDAD

En los adultos mayores la obesidad se debe a la falta de movilidad que tienen, ya que realizan poco o nulo ejercicio físico ya sea por elección aunque generalmente es por una condición.

También se le atribuyen los malos hábitos alimenticios que tuvieron durante toda su etapa adulta.

OBESIDAD SARCOPÉNICA

Es un término que relaciona el aumento de la masa grasa con la disminución de la masa muscular, sobre todo porque la cantidad de tejido muscular ni es suficiente, ni tiene la misma fuerza que las personas jóvenes para movilizar el exceso de peso corporal y este padecimiento afecta a un importante porcentaje de población mayor.



OSTEOPOROSIS

Es una enfermedad especialmente frecuente en las mujeres mayores de 50 años, que se caracteriza por la pérdida de densidad ósea, de modo que los huesos se vuelven frágiles y aumenta la posibilidad de que se fracturen. La osteoporosis hace que los huesos se debiliten y se vuelvan quebradizos, en tal medida que una caída o incluso una leve tensión, como agacharse o toser, pueden causar una fractura



Referencias

UDS. (Mayo-Agosto 2022) Antología de nutrición en el adulto mayor. México. UDS. Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/b617a63e1ff75ec83d28b6f4e3251e3a-LC-LNU604%20NUTRICION%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR.pdf>