



**Nombre de la alumna: Sarina López González.**

**Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen.**

**Nombre del trabajo: Súper nota.**

**Materia: Nutrición en el Adulto Mayor.**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 6° Cuatrimestre**

Comitán de Domínguez Chiapas a 15 de Mayo de 2022

# SALUD EN EL ADULTO MAYOR

## 1.1 SALUD



Es un estado de bienestar o de equilibrio



### nivel subjetivo

Ser humano asume como aceptable el estado general en el que se encuentra.



### nivel objetivo

La ausencia de enfermedades o de factores dañinos en el sujeto en cuestión.



## 1.7 LA SALUD Y LA ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO MAYOR

### FIBRA

Esencial para mejorar la digestión y evitar el estreñimiento.



### PROTEINAS

Anciano sano= 1 y 1,2 gr/kg de peso y día.  
Enfermedad aguda o crónica= más de 1,2 a 1,5 gr/kg y día.



### DEFICIENCIA DE HIERRO

Por lo general provoca anemia, cuyos síntomas son debilidad, fatiga y deterioro de la salud.



### VITAMINA C

Ayuda a nuestro organismo a absorber el hierro de los alimentos que lo contienen.



### VITAMINA A

Ayuda a los ojos a adaptarse a una luz tenue, protege nuestra piel, así como otros tejidos.



### ACIDO FOLICO

Participa en la formación de glóbulos rojos y su carencia puede provocar anemia.



# SALUD EN EL ADULTO MAYOR

## 1.7.1 DESNUTRICION



Aporte inadecuado de combustible energético, de proteínas o de otros nutrimentos.



### PRIMARIO

Cuando el resultado de un consumo inadecuado de alimentos.



### SECUNDARIO

Utilización impedida de nutrimentos, debida a alguna enfermedad que implique una disminución en el consumo de alimentos.

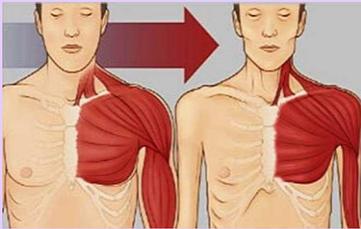


## TIPOS

### CALÓRICA:

Enfermedades crónicas que afectan a la ingesta.

Caquexia: Pérdida muscular generalizada



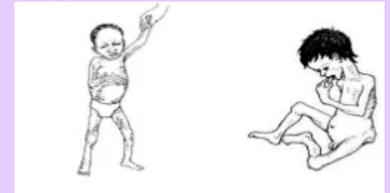
### PROTEICA:

Inicio y desarrollo rápidos produciéndose una disminución de los depósitos de proteína visceral.



### MIXTA:

Presentan grado de desnutrición calórica y sufren un proceso agudo provocando una desnutrición calórico-proteica.



## 1.7.2 OBESIDAD

Altera los mecanismos internos que gobiernan el metabolismo de la energía y la regulación del apetito; a nivel individual:

- ✓ factores psicológicos
- ✓ socioeconómicos
- ✓ culturales
- ✓ estilos de vida.



Elevado consumo de grasas y azúcares.



Comportamiento alimenticio y límites en la cultura.



Estatus socioeconómico.

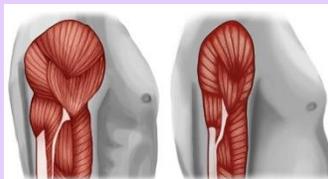
Se considera como un factor de riesgo común a muchas enfermedades crónicas.



## 1.7.3 OTROS

### OBESIDAD SARCOPENIA

Sarcopenia; es la pérdida de la masa, la fuerza y la función del músculo esquelético.



# Bibliografía

*UDS.* (MAYO-AGOSTO de 2022). Obtenido de NUTRICION EN EL ADULTO

MAYOR :

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