



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 nutrientes.



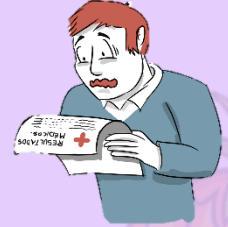
PRIMARIO

Cuando el resultado de un consumo inadecuado de alimentos.



SECUNDARIO

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

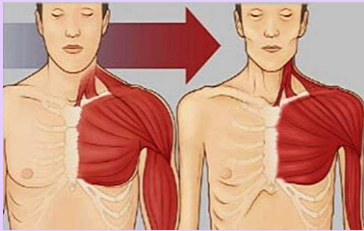


TIPOS

CALÓRICA:

Enfermedades crónicas que afectan a la ingesta.

Caquexia: Pérdida muscular generalizada



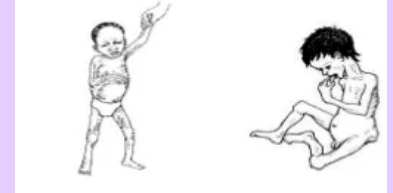
PROTEICA:

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.



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.

1.7.2 OBESIDAD

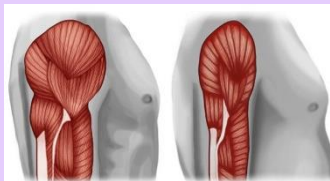
Se considera como un factor de riesgo común a muchas enfermedades crónicas.



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>