

Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Materia:

Metodología de la investigación

Dra. Gladis Adilene Hernández López

Tema: cuadro sinóptico “Alimentación en el adulto mayor”

Presenta:

Polet Viridiana Cruz Aguilar

Diciembre del 2022

Comitán de Domínguez, Chiapas



ALIMENTACIÓN DEL ADULTO MAYOR

Después de los 60 años se debe vigilar y reorientar lo que se consume para prevenir enfermedades y mantener un mejor estado de salud.

La alimentación es uno de los aspectos más importantes para mantenerse saludable; durante la **tercera edad** este aspecto cobra más relevancia, pues el organismo ya no funciona igual

Una buena alimentación debe ser

- Variada
- Equilibrada
- Completa
- Suficiente
- Adecuada

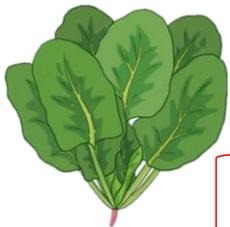
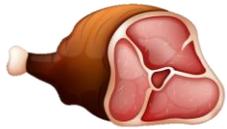


Tomar en cuenta

- Pérdida dental
- Dificultad de deglución y masticación

Alimentos fraccionados en trozos pequeños y consistencia blanda

Alimentos que deben ingerir



Calcio

Ayuda a mantener los huesos fuertes y así evitar posibles enfermedades como osteoporosis

- Leche
- Yogur natural
- Queso

Vitaminas y minerales

Ayudan a generar glóbulos rojos que ayudan a prevenir la anemia

- Verduras
- Hojas verdes

Vitamina C

Ayuda al organismo a absorber el hierro

- Cítricos

Fibra

Ayuda a regular la digestión y aporta proteínas

- Cereales

Proteína

Contienen todos los aminoácidos necesarios para mantener y generar unos músculos sanos.

- Avena

- Carnes



Alteraciones frecuentes

Disminución de absorción de hierro

Puede disminuir por falta de ácidos estomacales, consumo frecuente de medicamentos o la presencia de úlceras o hemorroides que provocan pérdida sanguínea, las cuales en conjunto pueden ocasionar anemia.

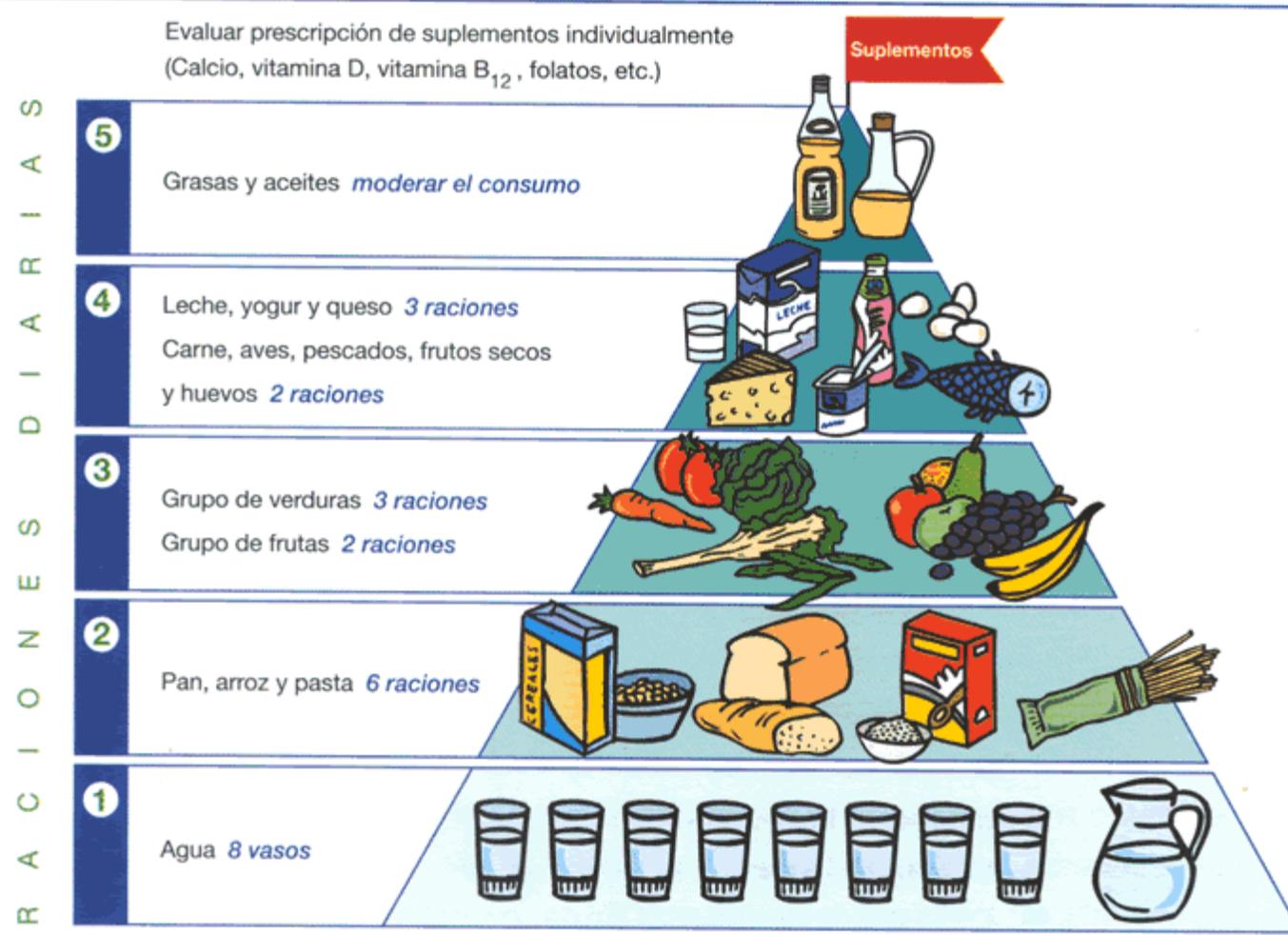
Estreñimiento

Puede resolverse aumentando tres cosas: el consumo de alimentos altos en fibra, el beber agua y caminar

Cardiovascular

La hipertensión arterial puede presentarse por predisposición genética o por estar asociada a problemas como la obesidad, la falta de ejercicio, el consumo de alcohol, el tabaquismo, el estrés y el uso de ciertos medicamentos. Una alimentación baja en sodio y grasa, así como alta en calcio y potasio ayuda a prevenir este problema.

Pirámide de la alimentación para personas mayores de 70 años



BIBLIOGRAFÍAS

- Estado, T. L. D. S. S. S. D. I. Y. del. (s. f.). *Alimentación del adulto mayor*. gob.mx. <https://www.gob.mx/issste/articulos/alimentacion-del-adulto-mayor?idiom=es>
- Villanueva, E. P. A. Y. (2017, 25 noviembre). *Qué deben comer las personas de la tercera edad*. El Universal. <https://www.eluniversal.com.mx/menu/que-deben-comer-las-personas-de-la-tercera-edad>