



CAMPUS TAPACHULA

LIC. EN NUTRICIÓN

ANTONIO CABRERA RAMIREZ

MAPA CONCEPTUAL

NUTRICIÓN EN EL ADULTO MAYOR

3ER PARCIAL

6TO. CUATRIMESTRE



Enfermedades cardio vasculares

Artritis

Que es

Es una enfermedad crónica que genera inflamación en las articulaciones

Factores de riesgo

Tratamiento nutricional

Hacer una dieta rica en vitaminas y minerales antioxidantes

- Vitamina A, C, E.
- Minerales como el Zinc, el Selenio.

- Antecedentes familiares
- Edad
- Sexo
- Obesidad

Comer alimentos ricos en carotenos:

- Zanahoria
- Calabaza
- Boniato
- Mango
- Papaya
- Melocotón
- Albaricoque

Artrosis

El desgaste de los tejidos protectores en los extremos de los huesos (cartílagos) se produce gradualmente y empeora con el tiempo.

Factores de riesgo :

Tratamiento nutricional

- Frutas: limón, naranja o pomelo, con efecto neutralizados de los ácidos y con un papel importante a la hora de eliminar el exceso de minerales.
- Pescado azul: igual que en el caso de la artritis, son beneficiosos la sardina, caballa, atún o arenque.

- Obesidad
- Edad
- Sexo
- Lesión o uso excesivo de ejercicio
- Genética

Tratamiento terapéutico

- Aliviar el dolor: Termoterapia o calor local.
- masaje descontracturante de la musculatura adyacente.