



Jazmín Mazariegos Aguilar

Lic. Julibeth Martínez Guillen

Nutrición en el adulto mayor

Super nota

Nutrición 6to -A

NUTRICIÓN Y SALUD EN EL ADULTO MAYOR



SALUD

Es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo (un ser humano asume como aceptable el estado general en el que se encuentra) o a nivel objetivo



CONCEPTO DE SALUD SEGÚN LA OMS.

"La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de dolencias o enfermedades, a fin de permitir a las personas llevar una vida social y económicamente productiva



La Ley reconoce como derechos humanos de las personas de 60 años o más, no limitados en número, los siguientes: A la integridad, dignidad y de preferencia. Implican el derecho a recibir protección del Estado, las familias y la sociedad para tener acceso a una vida de calidad, así como al disfrute pleno de sus derechos.

CONCEPTOS MEDICINA ALTERNATIVA

La medicina tradicional es una parte importante y con frecuencia subestimada de los servicios de salud. En algunos países, la medicina tradicional o medicina no convencional suele denominarse medicina complementaria



MEDICINA COMPLEMENTARIA

indica utilizar técnicas no convencionales junto con técnicas convencionales, Holístico es un término que sugiere la conexión entre la mente, cuerpo y espíritu para sanar y prevenir

La medicina occidental ha padecido diferentes cambios a través de los tiempos. En sus primeros años, la filosofía naturalista de los jónicos presocráticos fue su rectora; la influencia teleológica aristotélica tomó luego la posta y, a mediados de nuestra era, los vitalistas la dominaron.



El uso de la medicina alternativa hoy en día está muy extendido; ya no es patrimonio de sociedades con historia cultural tradicional, como la nuestra.

LA SALUD Y ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO MAYOR

Una buena alimentación es fundamental en cada una de las etapas de nuestra vida desde la infancia hasta la vejez. Los aspectos básicos de una dieta son los mismos a lo largo de nuestra vida, pero las necesidades nutricionales individuales cambian a medida que vamos envejeciendo.



La dieta saludable ha de ser variada (incluyendo alimentos de todos los grupos), equilibrada y moderada (sin excluir ni abusar de ninguno), no existen alimentos buenos y malos para la salud de las personas para su salud, La dieta ha de tener una alta variedad

Los adultos mayores necesitan los mismos nutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales) que los jóvenes, pero en cantidades diferentes. Algunos pueden ser más necesarios que otros



La deficiencia de hierro es un problema común a medida que envejecemos y esto por lo general provoca anemia, cuyos síntomas son debilidad, fatiga y deterioro de la salud. La vitamina C, contenida en frutos cítricos, ayuda a nuestro organismo a absorber el hierro de los alimentos que lo contienen



Bibliografía:

Nutrición en el adulto mayor. (s.f). plataformaeducativauds. Recuperado el 20 de mayo de 2023, de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/b617a63e1ff75ec83d28b6f4e3251e3a-LC->

LNU604%20NUTRICION%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR.pdf