



Nombre del Alumno: Sandra Amairani López Espinosa

Nombre del tema: Nutrición y salud en el adulto mayor.

Parcial: 1

Nombre de la Materia: Nutrición en el adulto mayor.

Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 6

NUTRICIÓN Y SALUD EN EL ADULTO MAYOR



1.1 SALUD

Estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de dolencias o enfermedades, (OMS, 1948).



CLASIFICACIÓN SEGÚN EL ESTADO DE SALUD:

Sano: Buena salud, independiente, hace AF y actividades sociales.

Enfermo: Se recupera, independiente, no hay enfermedades crónicas.

Frágil: Pierde peso, depresión, ansiedad, EF crónicas, no se recupera.

Geriátrico: Dependiente, apoyo 24/7, debilidad muscular, bajo peso, cansancio y sarcopenia.

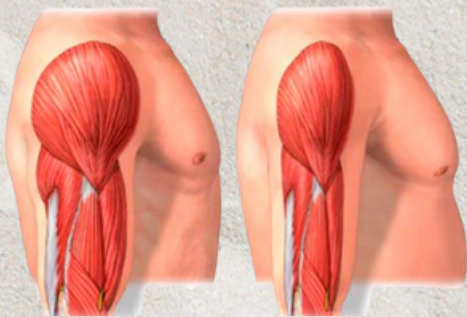


SENECTUD: ETAPA DE ENVEJECIMIENTO.



1.5 CONCEPTOS DE MEDICINA ALTERNATIVA

También puede llamarse: Complementaria, preventiva, no convencional o integral.



Aspectos fisiológicos:

Se produce un aumento de masa grasa, disminución de masa ósea, la distribución de la grasa y los órganos de los sentidos se afectan.

El consumo de fibra es esencial para mejorar la digestión, evitar estreñimiento y que las heces fecales tengan una consistencia deseada.

Fibra soluble



Fibra insoluble



1.7 LA SALUD Y LA ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO MAYOR.

La dieta saludable ha de ser variada, equilibrada y moderada, tener un adecuado aporte de proteínas, de ácido fólico, calcio, vitamina B12, y líquidos.



NECESITAN "ENTRE 1 Y 1,2 GR DE PROT/ KG /DÍA EN UN ANCIANO SANO. CON ENFERMEDAD AGUDA O CRÓNICA MÁS, DE 1,2 A 1,5 GR DE PROT/ KG /DÍA.



La deficiencia de hierro es un problema común y por lo general provoca anemia. Por eso es importante el consumo de vitamina C y A.

Fuente de consulta.

Universidad del Sureste. (2023). Libro de Nutrición en el adulto mayor. Recuperado el 19/05/2023, de plataformaeducativauds.com.mx Sitio web:

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