



Nombre del Alumno: Sandra Amairani López Espinosa

Nombre del tema: Enfermedades del adulto mayor.

Parcial: 3

Nombre de la Materia: Nutrición en el adulto mayor.

Nombre del profesor: Julibeth Martinez Guillén

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 6

ENFERMEDADES  
DEL ADULTO  
MAYOR



### 3.7 Enfermedades del aparato digestivo

Trastornos o cualquier problema de salud que ocurre en el aparato digestivo.

Las afecciones pueden ir de leves a serias. Gastritis, cáncer, intolerancias, úlceras, colitis etc.

Su aparición se asocia a edad, sobrepeso y ob, malos hábitos etc. Se recomienda evitar alimentos irritantes. Hacer dietas blanda según el caso.

#### 3.7.1 Gastritis

Es la inflamación de la mucosa que recubre las paredes del estómago. Se aconseja ingerir cantidades pequeñas de comida, con mayor frecuencia

Preferir alimentos hervidos, al horno, a la plancha o al grill, evitando las frituras.

Evitar alimentos muy fríos o muy calientes, condimentos, café, té, alcohol, naproxeno, ibuprofeno o el ácido acetilsalicílico.

#### 3.7.2 Úlceras

Son llagas que afectan a la pared del estómago o duodeno, llamadas úlceras pépticas.

Los suplementos de vitamina A aumentan la cantidad de colágeno y la resistencia a la rotura de heridas. Como la vit C y el zinc.

Se debe valorar el riesgo nutricional, seleccionar la vía de administración y adecuar según edad y estado del px, evaluar y monitorizar posibles complicaciones

ENFERMEDADES  
DEL ADULTO  
MAYOR



### 3.7.3 Diarreas

aumento en la frecuencia de las deposiciones (más de tres veces al día) y de menor consistencia.

Puede contener sangre, moco, pus y alimentos no digeridos.

Se recomienda consumo abundante de líquidos, evitar lípidos e irritantes.

### 3.7.4 Estreñimiento

Dificultad para evacuar debido a la motilidad alterada de deposiciones duras y secas.

Es grave cuando se va al baño menos de 3 veces por semana.

Existe el estreñimiento primario (dieta inadecuada, sedentarismo, falta de fibra o deshidratación) y secundario (por patologías o tx)

## Fuentes de consulta.

Universidad del Sureste. (2023). Libro de Nutrición en el adulto mayor.  
Recuperado el 08 de 07. 2023, de plataformaeducativauds.com.mx Sitio web:  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/b617a63e1ff75ec83d28b6f4e3251e3a-LC-LNU604%20NUTRICION%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR.pdf>