



**NOMBRE DE ALUMNO: AZENETH ISABEL NAJERA ARGUELLO**

**NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. JULIBETH MARTINEZ GUILLEN**

**NOMBRE DEL TRABAJO: ENSAYO**

**MATERIA: ADULTO MAYOR**

**GRADO: 6°**

**GRUPO: NUTRICIÓN**

En el siguiente trabajo explicare contenido visto sobre la materia siguiente nutrición en el adulto mayor en donde se describirán puntos y conceptos importantes para así poder estar más informados y emplearlos en la vida. Un tema muy importante es la salud del adulto mayor en el que se destacan las etapas de la vida, tipo de adulto mayor y sus definiciones, medicina alternativa, cambios en el envejecimiento, enfermedades, algunos pliegues, hábitos alimenticios, entre otras. Así mismo se verán temas de gran importancia como es nutrición y cuidados del adulto mayor, su alimentación de acuerdo a sus patologías, algunas consecuencias de estas.

En esta primera unidad se denomina nutrición en el adulto mayor en el cual se aprendió que la salud es el estado completo bienestar, físico, social, mental y no solo la ausencia de dolencias o enfermedades, este con el fin de permitir que las personas lleven su vida de manera normal según la OMS. Por otra parte el envejecimiento es un cambio estructural y funcional que se produce a lo largo de la vida, desde el desarrollo embrionario hasta a vida, pasando por la madurez. El adulto mayor se clasifica en 4 tipos que son: sano se caracteriza por gozar de buena salud y es independiente, el enfermo tiende a tener enfermedad reversibles o controlables, no es necesariamente que este enfermo crónico degenerativo, en el caso del frágil se denomina por pérdida de peso, depresión, ansiedad, enfermedad crónica degenerativa, no se puede recuperar y en el caso del geriátrico es cuando necesita de apoyo medico a 24 h, debilidad muscular, bajo peso, cansancio y sarcopenia. En la medicina alternativa se destaca como complementaria, preventiva, no convencional o integral, este término es muy popular para las prácticas de atención médica. Estas prácticas son acupuntura, terapia asistida con animales, aromaterapia, meditación, musicoterapia, etc. tenemos también los aspectos fisiológicos que este se produce un aumento de la masa grasa que pasa de ser un 15% del peso corporal en un hombre adulto a un 30% en un anciano, también se presenta disminución de la masa ósea en la regulación de la vitamina D.

La unidad dos se trató de los cambios ligados al envejecimiento este proceso catabólico se supera a los anabólicos, mayor gasto energético en el adulto mayor.

Algunas de las características psicológicas son las crisis de dependencia financiera o física hacia los familiares, también depresión por pérdidas múltiples (pareja, familia, amigos, etc.). de acuerdo a los cambios por envejecimiento son por apariencia por calvicie, arrugas, en salud bucal aparición de caries o edentulismo, en el aparato digestivo la mala absorción intestinal, motilidad, disfagia etc., el metabolismo y su composición corporal que puede aparecer desnutrición, sarcopenia, reducción del peso entre otras, al sistema cardiovascular aparecen hipertensión, taquicardia, memoria visual disminuida, y el sistema musculoesquelético aparece disminución de actividad física, el acortamiento de columna, disminución de densidad ósea. Estos cambios están ligados al envejecimiento que influyen en la nutrición del adulto mayor.

La senectud es el proceso paulatino en el cual el organismo alcanza la madurez y el índice catabólico aumenta generando mayor probabilidades de enfermarse y morir. También vimos los grupos de alimentos clasificados según su composición nutritiva y tenemos a los de origen animal y vegetal.

La unidad siguiente se trató de las enfermedades del aparato circulatorio y su dieta, los principales componentes del sistema cardiovascular es el corazón, venas, arterias, y sangre. Un aneurisma se refiere a una cavidad globosa en las arterias, es común en el cerebro, pulmones y corazón, puede provocar hemorragias, fatiga, pérdida de equilibrio, del habla entre otras. También aprendí una nueva enfermedad que es la angina de pecho que es isquemia miocárdica producida por aterosclerosis. Disminución de la irrigación sanguínea. También hay dos tipos de angina la inestable y estable. También vimos arteritis que es la inflamación del cartílago. Las enfermedades del aparato digestivo más comunes en el adulto mayor que son gastritis, colitis, Cáncer de estómago, litiasis biliar, hepatitis y pancreatitis. De igual manera el concepto de dieta blanda se basa en alimentos que no alteran la mucosa gástrica, sin grasa, condimentos e irritantes.

Concluimos con la unidad cuatro en la cual se vio la calidad de vida y salud. Esta interacción constante entre económico, social, necesidades individuales, libertan

emocional. Esta mide el estado de salud de las personas, el altera miento para emitir un diagnóstico y se mide mediante el estado físico, social y cognitivo.

En los hábitos alimenticios se refiere a los patrones de consumo de alimentos, estos se adoptan paulatinamente de acuerdo a gusto y preferencias. El concepto de infancia es el momento óptimo para adquirir buenos hábitos alimenticios. Estos se adhieren por repetición y de forma casi individual. En la adolescencia los cambios psicológicos y emocionales pueden intervenir con la dieta. Por otro lado la higiene alimentaria es el conjunto de condiciones de medidas que se considera necesarias para garantizar la inocuidad sanitaria de los alimentos. De igual manera las sustancias anti nutritivas son sustancias presentes en los alimentos que inhiben la absorción, asimilación o digestión de nutrientes. Estos inhibidores de proteasas son leguminosas, huevo, papa, leche. La salud mental es un fenómeno complejo determinado por múltiples factores sociales, ambientales, biológicos y psicológicos, e incluye padecimientos como la depresión, la ansiedad, la epilepsia, las demencias, la esquizofrenia, y los trastornos del desarrollo en la infancia, algunos de los cuales se han agravado en los últimos tiempos. Las personas de 60 años o mayores realizan aportaciones valiosas a la sociedad como miembros activos de la familia, voluntarios y participantes activos en la fuerza de trabajo. Aunque la mayoría de las personas mayores tienen una buena salud mental, muchas corren el riesgo de presentar trastornos mentales, enfermedades neurológicas o problemas de consumo de sustancias, además de otras afecciones, como la diabetes, la hipoacusia o la artrosis. También se aprendió que la higiene personal es muy importante este sirve para conservar la salud y prevenir enfermedades. Los autocuidados también son aptitudes para realizar acciones de forma voluntaria y sistemática con la finalidad de conservar la salud y prevenir enfermedades. El rol de la familia en la mantención y prevención de la salud se destaca la familia que es un conjunto de personas que compone una misma residencia. Incapacidad funcional y dolor en cambio la artrosis es deformación funcional y dolor. En esta unidad se pusieron en practica algunos pliegues y con sus fórmulas correspondientes.

En conclusión esta materia fue muy importante y necesaria para así conocer más de nuestros adultos mayores que tenemos en casa como también en lo exterior, el trato y el trabajo que debemos tener con ellos, sus distintas dietas con sus correspondientes patologías, así mismo es importante esta materia para informar más y saber cómo es la nutrición en el adulto mayor.

#### Bibliografía

- Universidad del Sureste. 2023. ANTOLOGIA DADULTO MAYOR. PDF. Recuperado el 27 de Julio 2023

[b617a63e1ff75ec83d28b6f4e3251e3a-LC-LNU604 NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR.pdf \(plataformaeducativauds.com.mx\)](https://plataformaeducativauds.com.mx/b617a63e1ff75ec83d28b6f4e3251e3a-LC-LNU604_NUTRICION_EN_EL_ADULTO_MAYOR.pdf)