

UDS

**Nombre del alumno: Pablo David
Gómez Valdez**

Nombre del prof: Julibeth Martínez

Nutricion en el adulto mayor

NUTRICIÓN

NUTRICIÓN Y SALUD EN EL ADULTO MAYOR

1)

Medicina tradicional

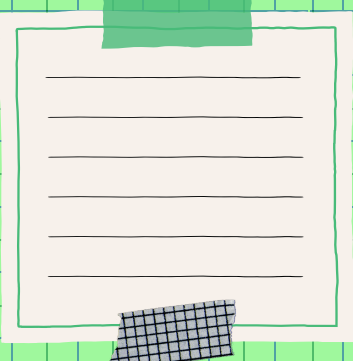
Es una parte importante y con frecuencia subestimada de los servicios de salud. En algunos países, se ha utilizado para prevenir y tratar enfermedades, en particular enfermedades crónicas.



2)

Holístico

Es un término que sugiere la conexión entre la mente, cuerpo y espíritu para sanar y prevenir



3)

Salud

Es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo o a nivel objetivo, el término salud se contrapone al de enfermedad, y es objeto de especial atención por parte de la medicina.



4)

Medicina complementaria

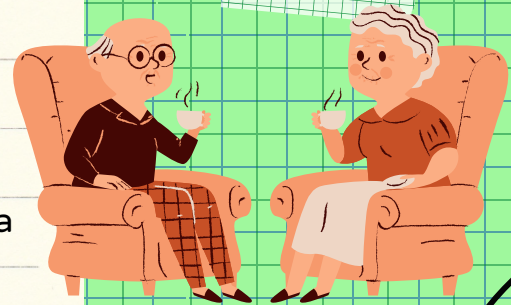
indica utilizar técnicas no convencionales junto con técnicas convencionales



5)

OMS

Para la OMS, el uso de términos como medicina alternativa y medicina complementaria responde a una clasificación otorgada en países donde no existe integración entre medicina tradicional y medicina occidental.



6)

Medicina Integral

Implica que los médicos emplearán los mejores métodos de un amplio rango para sanar los sistemas. Lo mejor implica una decisión basada en la evidencia que es congruente cultural y filosóficamente con el sanador y con el paciente





Suplementos

Los suplementos alimenticios o dietéticos, como indica su nombre, son productos creados para complementar la alimentación o la dieta, y entre sus ingredientes contienen minerales, vitaminas, enzimas, ácidos grasos y aminoácidos

1)

Alimentación

Una buena alimentación es fundamental en cada una de las etapas de nuestra vida desde la infancia hasta la vejez.



2)

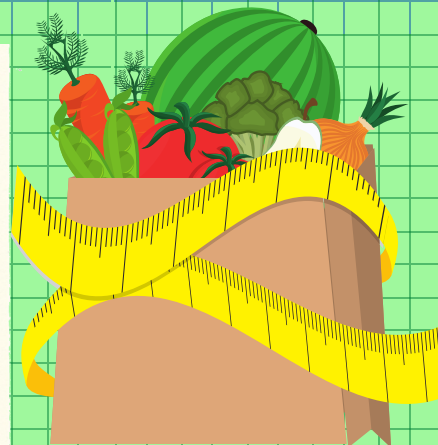
Hierro

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.

3)

Dieta saludable

La dieta saludable ha de ser variada alimentos, equilibrada y moderada, no existen alimentos buenos y malos para la salud de las personas para su salud, La dieta ha de tener una alta variedad de frutas, verduras y legumbres, por su gran aporte en fibra, vitaminas, minerales.



4)

Calcio

Aporte diario de calcio de 1.200 mg para los hombres y 1.300 mg para las mujeres, ya que es esencial para la prevención de la osteoporosis especialmente en mujeres, no debiendo superar los 2.500 mg/día por el riesgo de cálculos renales



5)

Nutrición en adultos mayores

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.



6)

proteína

Entre 1 y 1,2 gramos de proteína por kg de peso y día para un anciano sano. En aquellos con enfermedad aguda o crónica se necesitan más, de 1,2 a 1,5 gramos de proteína por kilo y día. En el caso de que exista enfermedad severa o desnutrición se puede ampliar.

