



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

MATERIA: NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR

Tema: Ensayo de toda lo aprendido en el cuatrimestre.

Profesor: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN

Alumno: Sylvia Mileth Gutierrez Citalan

Sexto Cuatrimestre

Comitán de Dominguez Chiapas 28 de Julio del 2023

A continuación se presenta una síntesis en donde veremos la importancia de la nutrición en el adulto mayor, pues conforme envejecemos existen cambios estructurales y funcionales en nuestro cuerpo. Recordemos que según la OMS, la salud “es un completo estado de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad”. Por lo que veremos los cambios ligados al envejecimiento, necesidades energéticas, enfermedades más comunes, los autocuidados y como la calidad de vida se ve afectada en el adulto mayor.

Comencemos definiendo a la geriatría, esta es la ciencia encargada de la salud del A.M. esta la clasifica según el estado de salud en la que se encuentre existen cuatro clasificaciones las cuales son:

SANO:Goza de buena salud, es independiente, realiza actividad física y de actividades sociales.

ENFERMO:Capacidad de recuperación, independiente, enfermedades reversibles controlables, no necesario crono degenerativo.

FRÁGIL:Enfermedades crono degenerativo, no hay capacidad de recuperarse, perdida de peso, depresión, ansiedad, etc.

GERIÁTRICO:Necesita apoyo médico 24 h, debilidad muscular, bajo peso, cansancio, etc.

La senectud es la etapa de la vida en el que se encuentra el adulto mayor la última etapa, por lo que la sarcopenia es muy común, esta es la perdida de masa corporal del cuerpo. En Mexico a partir de los 60 años ya se considera adulto mayor.

Entre los aspectos fisiológicos más comunes son los siguientes

- Aumento de masa grasa pasa de un 15% a un 30% en un anciano, normalmente observamos una obesidad sarcopenica en donde existe una desnutrición energética proteica.

- Disminución de la masa ósea, generalmente por un déficit de vitamina D por reducción de su ingesta, menor radiación solar, etc.
- Órganos de los sentidos se ven afectados tanto en el déficit visual y pérdida de sensibilidad gustativa
- La absorción de los nutrientes puede verse afectada.

NUTRIENTES ESENCIALES

La fibra será esencial para mejorar la digestión y evitar el estreñimiento, además de que el vaciamiento intestinal sea más lento. Existen dos tipos de fibra.

FIBRA DIETÉTICA: Se refiere a los componentes intactos de las plantas que no son digeribles por las enzimas gustativas

FIBRA FUNCIONAL: Se refiere a los HC no digeribles que se han extraído o fabricado a partir de las plantas.

La vitamina B 12 (Cianocobalamina) se va perdiendo con la edad, está relacionada con oxigenación sanguínea y funciones cognitivas y neuronales, por lo que su deficiencia está relacionada con anemia, Parkinson, depresión y demencia senil.

La encontramos en alimentos como carnes rojas, quesos, leche, pescado, avena y vísceras.

Proteínas: la dieta del adulto mayor debe adecuarse al grado de actividad física, por lo que se ha demostrado que se necesitan más de ellas en la vejez entre un 1.2 para pacientes normales y 1.8 gramos por kilogramo de peso, esto es en casos graves de desnutrición.

Las deficiencias de hierro también son muy común, provoca cefaleas, náuseas, hipotermia, fatiga, mareos, hipotermia, etc. por lo que el consumo de hojas verdes, semillas oleaginosas, leguminosas es de suma importancia.

Ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados, el Omega 3 (DHA ,EPA, ALA) los encontramos en pesados y mariscos, nueces y semillas, aceites de plantas como linaza, soya y canola. El omega 6 Aguacate, yema de huevo, grasas de animales, vísceras, pescados. Omega 9 aceites de oliva y semilla de aguacate. Si no se cubren con la dieta pueden suplementarse.

CAMBIOS EN EL ENVEJECIMIENTO

Como los procesos catabólicos superan a los anabólicos, el gasto energético es mayor, por lo que vemos cambios en la apariencia como es la calvicie, arrugas y reseque dan en la piel. La salud bucal como edentulismo, en la composición corporal, desnutrición, inmunosupresión, disminución del apetito ,reducción del GEB , el sistema cardiovascular y respiratorio se observan taquicardias aún en reposo, disminución de la capacidad pulmonar, cofunción mental y capacidad de auditiva disminuida se pierde la fertilidad en el caso de las mujeres.

DESNUTRICIÓN

Existen dos tipos y estas se verán afectadas por la edad y duración de las deficiencias presentes en la persona

La primaria tiene que ver con la alimentación y la secundaria con la complicación de una enfermedad. La primaria encontramos tres clasificaciones como son

CALÓRICA:Desarrollo gradual y perdida muscular y grasa no existe perdida de orina en pt

PROTEICA:Desarrollo rápido perdida de pt en orina se presenta edema

MIXTA:Primero inicia con desnutrición calórica y se agudiza en energético proteica)

RACIONES RECOMENDADAS

Hay que recordar que entre más variedad y equilibró tenga la dieta, más nutrientes nos aportara y cubriremos las necesidades del cuerpo

Frutas: Vitaminas minerales antioxidantes y fibra 5 porciones

Cereales:Aportan calorías HC se recomienda 3-7 porciones

Lácteos descremados: Aportan proteínas, calcio, vitaminas A y B 2 Raciones

Pescados, carnes y huevos: Aportan proteínas, hierro, zinc y cobre 4 porciones x semana

Verduras: Vitamina A Y C antioxidantes y fibra dietética 5-6 porciones

Además de que debemos adaptarnos a métodos de preparación como asados, al vapor o triturados, ya que muchos adultos mayores pueden presentar adentulismo.

Asegurar un balance hídrico también es fundamental, es entre el 1.2 -1.5 ml por kilocaloría . Asegurar el aporte de calcio, hierro, zinc y magnesio.

Existen muchas enfermedades que aquejan a esta parte de la vida como son los aneurismas, común en el sx metabólico y dislipidemias, estos son cavidades globosas en las arterias comunes en pulmones y corazón.

El tipo de dieta que se recomienda es baja en grasa y asegurar la ingesta de líquidos, frutas y verduras. Evitar grasas saturadas, azúcares y sodio

Un accidente cerebrovascular, arterioesclerosis, Hipertensión arterial e infarto agudo al miocardio, etc.

Los hábitos alimenticios son patrones de consumo de alimentos, estos serán de mucha importancia en la calidad de vida de la persona, pues si son malos las enfermedades son más difíciles de tratar. La calidad de vida es una interacción constante entre lo económico, social, necesidades individuales, libertad emocional y entorno ecológico, además de salud y enfermedad.

Hábitos de vida y Mantenición de la salud

- Dieta correcta.
- Higiene personal adecuada.
- Calidad de sueño óptimo. El promedio en el adulto mayo es de 4-6 horas
- Actividad física.
- Contención del estrés.

- Evitar sustancias nocivas.
- Planificar Actividades diarias

Lo que mas me gusto de este curso fue que a la hora de hacer calculos pues cambian muchas cosas como es el caso del IMC

IMC	Diagnostico
18.5	Desnutricion
Menor a 22	Bajo peso
22-27	Normal
27-32	Sobrepeso
Mayor de 32	Obesidad

Ademas de que podemos determinar su altura y peso apartir de formulas como son las siguientes esto es muy util pacientes que estan postrados.

EVALUACION DE LA ESTATURA

Hombre : $64.19 - (0.04 \times \text{EDAD}) + (2.02 \times \text{Altura de Rodilla})$

Mujer: $84.88 - (0.24 \times \text{edad}) + 1.83 \times \text{Altura de Rodilla}$

ESTIMACION DE PESO

$(0.98 \times \text{Circunferncia brazo}) + (0.40 \times \text{Pliegue SE}) + (0.87 \times \text{AR}) + (1.27 \times \text{Perimetro pantorrila})$

Tambien que con la anchura de codo podemos determinar la complexion corporal y la formula es $\text{CC} : (\text{AC} / \text{TALLA}) \times 100$

BIBLIOGRAFIA:

Material de la clase extraido de Universidad del sureste 2023. Antología de Nutrición en el adulto mayor Recuperado el 28 julio 2023