



Mi Universidad

Montero Gómez María Fernanda

Martínez Guillén Julibeth

Nutrición en el adulto mayor

“Autocuidados y calidad de vida”

4ta unidad

6to cuatrimestre

Nutrición



En esta unidad pudimos aprender todo acerca del cuidado de nuestros adultos mayores, como puede ser su nutrición así como también toda clase de cuidados además de como poder hacer nuestros cálculos para así poder implementar un buen plan nutricional según las patologías que el mismo presente y las condiciones en las que el mismo se encuentre.

Al inicio de esta unidad vimos todo acerca del concepto de salud, y se aprendió una vez más el concepto de salud según la OMS; se define como “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. En mi opinión los temas siguientes fueron los más importantes en esta unidad, ya que pudimos diferenciar en que clasificación se pueden encontrar los adultos (sano, enfermo, frágil o geriátrico) así por otro lado pudimos identificar los parámetros del IMC para el adulto mayor y los tipos de desnutrición según su déficit, en pocas palabras nos introducimos a los cálculos así como el GET, por otro lado pudimos ver acerca de medicina herbolaria y como se puede implementar en nuestros adultos mayores, uno de los métodos que en mi criterio más implemento son las hierbas de olor y aquellas que pueden desinflamar e implementadas por medio de infusiones digeribles para nuestros viejitos.

En nuestra unidad 2 nos adentramos un poco en los grupos de alimentos clasificados según su composición nutritiva y pudimos identificar los nutrientes según su función (Plásticos o formadores, energéticos, reguladores) así también la alimentación saludable y equilibrada en el adulto mayor y así los requerimientos de los mismos un ejemplo serian: los carbohidratos de 50-60 % complejos, mencionaba que es importante el omega 3 y en donde puede ser encontrado así dando paso a nuestro siguiente tema que se centra en la dieta mediterránea y explica en que consiste y en los alimentos que se pueden implementar, vimos igualmente los alimentos más adecuados y sus raciones más recomendables.

En la cuarta unidad nos centramos en las enfermedades del aparato circulatorio y la dieta, vimos sobre que es un aneurisma y también los tipos (sacular y fusiforme) igualmente vimos sobre la angina de pecho pero ¿Qué es? Se define como un dolor o molestia en el pecho que se siente cuando no hay suficiente irrigación sanguínea en el musculo cardiaco. El tema de más importancia para mí en esta unidad fue la antropometría vimos sobre la circunferencia de brazo y parámetro de la pantorrilla. Así también vimos la evaluación de la estatura y la estimación del peso ideal vimos 3 formulas (índice de brocca, formula Lorenz y metropolitan life insurance) de la misma manera vimos sobre la complexión corporal y sus fórmulas.

Ahora bien en esta actual unidad estamos viendo un poco sobre la calidad de vida de nuestro adulto mayor, centrándonos en los hábitos alimenticios y desencadenando otros factores como lo es la higiene alimentara y la conservación de los alimentos, así como también la higiene personal. En otro tema se encuentra el sueño y la importancia del mismo para una calidad buena de vida para el adulto mayor. Por otra parte se encuentra la familia y como esta interviene en en la mantención y prevención de nuestros adultos.

Ahora bien para dar por terminado este ensayo debemos tener en cuenta que nuestros adultos mayores estén en la etapa que estén necesitan cuidado ya que las condiciones no son las mismas a las de notros que podemos hacer muchas cosas a diferencia de ellos, la energía no es la misma, el cuerpo duele, y más si los acompaña de una enfermedad es aún más difícil hay que hacer conciencia e informarnos sobre los cuidados para un adulto mayor, teniendo en cuenta que una alimentación sano es más prevalencia para ellos

BIBIOGRAFÍA

Antología UDS (Comitán Chiapas) 2023

Apuntes tomados en clase