



**Mi Universidad**

**Super Nota**

*Nombre del Alumno: Gpe Elizabeth Hidalgo Ruiz*

*Nombre del tema: Nutrición y salud en el adulto mayor*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: Nutrición en el adulto mayor*

*Nombre del profesor: Julibeth Martinez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: 6to*

## NUTRICIÓN Y SALUD EN EL

# Adulto mayor

### SALUD

Es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo (un ser humano asume como aceptable el estado general en el que se encuentra) o a nivel objetivo (se constata la ausencia de enfermedades o de factores dañinos en el sujeto en cuestión)

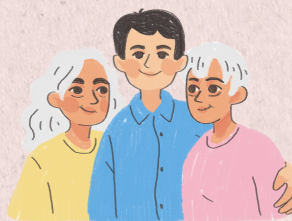


### CONCEPTO SALUD- OMS

"La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de dolencias o enfermedades, a fin de permitir a las personas llevar una vida social y económicamente productiva (OMS, 1948)."

### DERECHOS DE LA SALUD DEL ADULTO MAYOR

La Ley reconoce como derechos humanos de las personas de 60 años o más, no limitados en número, los siguientes: A la integridad, dignidad y de preferencia. Implican el derecho a recibir protección del Estado, las familias y la sociedad para tener acceso a una vida de calidad, así como al disfrute pleno de sus derechos.



### POLITICAS NACIONALES DE SALUD

Una política nacional debe establecer un marco de referencia y una gran finalidad de carácter permanente que le dé sustento a las distintas acciones que se programen y realicen en favor de este sector.

### MEDICINA ALTERNATIVA

Según la OMS medicina "complementaria" o "alternativa" se utilizan para referirse a un amplio grupo de prácticas sanitarias que no forman parte de la tradición de un propio país, o no están integradas en su sistema sanitario prevalectente.



## SALUD Y ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO MAYOR

Los aspectos básicos de una dieta son los mismos a lo largo de nuestra vida, pero... las... necesidades... nutricionales... individuales cambian a medida que vamos... envejeciendo... Además, la correcta absorción de los alimentos puede... verse... afectada... por... alguna enfermedad.



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. Además, para los adultos mayores la fibra es esencial para mejorar la digestión y evitar el estreñimiento.

Se recomienda un adecuado aporte de proteínas, de ácido fólico, de calcio, de vitamina B12, y también de líquidos, porque en esta edad se perjudica el mecanismo de la sed y debe haber un aporte de líquidos mayor que en otras fases de la vida para evitar deshidratación. Estudios demuestran que los ancianos necesitan más proteínas que los jóvenes. 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.



Los mayores precisan un aporte diario de calcio de 1200 mg para los hombres y 1500 mg para las mujeres, ya que es esencial para la prevención de la osteoporosis. Al igual la deficiencia de hierro es un problema común a medida que envejecemos y esto por lo general provoca anemia.

La vitamina A contenida en vegetales de hoja verde y los de color amarillo y naranja, ayuda a los ojos a adaptarse a una luz tenue, protege nuestra piel, así como otros tejidos. El ácido fólico participa en la formación de glóbulos rojos y su carencia puede provocar anemia.



## Referencias bibliograficas

### Antología

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/b617a63e1ff75ec83d28b6f4e3251e3a-LC-LNU604%20NUTRICION%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR.pdf>