



**Nombre de alumno: Tayli Jamileth  
Cifuentes Pérez**

**Nombre del profesor: Julibeth  
Martines Guillen**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Nut. En el adulto mayor**

**Grado: 6to. cuatrimestre**

**Grupo: Nutrición**

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de julio de 202

En esta síntesis veremos la nutrición en el adulto mayor y como esta cambia de manera drástica a la de un adulto joven, ya que en adulto mayor ya se presentan diversas patologías por su edad y que implica más cuidado en su estilo de vida y alimentación. Como también se presenta obstáculos como la dificultad de moverse, escuchar, ver, oír, etc. Y muchos de ellos dependiendo de unos mismo que eso lo hace más complicado para ellos. De las enfermedades más comunes serian la arterosclerosis, agina de pecho, DM2, estreñimiento, gastritis, artritis, artrosis, etc.

Por ejemplo, los adultos mayores necesitan de nutrientes igual que los jóvenes, pero en cantidades diferentes, y para su digestión necesita de fibra para que mejore su digestión y evitar el estreñimiento, pero también evitar que el vaciado intestinal sea de manera rápida y por eso es necesario consumir fibra existen 2 tipos, que es la fibra soluble que nos ayuda que reduce el vaciado intestinal de manera rápida y la fibra insoluble nos ayuda a un vaciado mas veloz si padecemos de estreñimiento. Como también tomar en cuenta las patologías que el adulto mayor tiene, como deficiencia de vitaminas y minerales como la de hierro que puede provocar una anemia ferropénica siendo así más complicado la desnutrición que es presentada ya sea por mala ingesta de nutrientes o ya sea por alguna complicación de alguna otra enfermedad. Los adultos mayores también presentan obesidad, pero esta se le llamada obesidad sarcopenia que consiste en mayor índice de grasa corporal pero perdida de musculo y de fuerza y todos los cambios que va sufriendo el adulto mayor y por eso es importante adecuar una dieta para este padeciendo. Toda dieta debe adaptarse a estos cambios físicos y biológicos, de los cambios físicos es la perdida de los dientes que lo hace difícil y la dieta debe ser con alimentos suaves y que aporten nutrientes necesarios. Las dietas deben ser variadas y equilibrada, evitando los ácidos grasos saturados, azúcares, sal, harinas refinadas y mejor consumir ácidos grasos como el omega 3 que se pueden encontrar en pescados, mariscos, semillas, nueces, el omega 6 que se encuentra en grasas animales, semillas, aguacates, y el omega 9 que se encuentra en el aceite de oliva, semilla de sésamo, girasol, etc., evitando métodos de cocción como el frito y mejor implementar el hervido o al vapor y también puede ayudar a evitar el estreñimiento y que la

motilidad intestinal no se vea afectada y que las heces sean duras y secas ya que esto le puede causar dolor a la hora de la evacuación.

Las frutas y las verduras también son esenciales para la dieta del adulto mayor ya que aporta vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes, que se puede consumir de 5 a 6 porciones al día, los cereales que aportan calorías, HC que se puede consumir de 3 a 7 porciones al día, los lácteos que aportan calcio, vitaminas, que se pueden consumir 2 porciones al día y las carnes que aportan hierro, zinc y se puede consumir 4 porciones por semana.

Las enfermedades cardiovasculares son uno de las patologías mas graves que puede presentar el adulto mayor, como es la arterosclerosis que consiste en la formación de placa de ateroma y que afecta en el paso de la sangre y que eleva la tensión arterial ya que el corazón hace más para bombear la sangre a todo el cuerpo fuerza para eso es importante eliminar de la dieta la sal y las grasas saturadas para evitar esta patología.

La angina de pecho es muy común en el adulto mayor que consiste en un dolor constrictivo, pesades o presión causada por la reducción del flujo sanguíneo del corazón y es un síntoma de la enfermedad de las arterias coronarias y para evitar este tipo de patologías se de tener una dieta baja en ácidos grasos saturados, azúcares refinados, harinas refinadas y mejor consumir frutas, verduras, cereales, alientos de origen animal, etc. La gastritis también es muy común que consiste en una inflamación de la mucosa y se siente un ardor que al comer da un malestar y se puede ser causado por la edad avanzada, uso frecuente de analgésicos como también una mala alimentación. La calidad de vida que lleva el auto mayor también es fundamental para que en un futuro no sea tan difícil y que abarca lo educativo, social y cultural, y estar bien tanto en lo salud, en lo económico y como también en la salud mental es importante, y todo puede comenzar con la infancia ya que ahí comienzan los buenos o malos hábitos se van repitiendo de manera involuntaria durante toda la vida y que los hábitos alimenticios son muy importantes y estos se aprenden de la familia o de quienes nos rodeamos como también la higiene que tendremos en nuestro alimentos. Y los buenos hábitos también cosiste en no tomar,

no fumar y desvelarse para tener buena calidad de vida. La salud mental también se debe de cuidar ya que a esa edad pueden presentar Alzheimer, demencia senil, Parkinson, ansiedad y depresión que este puede ser por el abandono o rechazo social ya que a esa edad no se sienten aceptados y muchos se pueden sentir inútiles ya que a esa edad se les complica realizar una tarea cotidiana.

Lo más destacable para mí fue que en el auto mayor va más allá de cuidar de sus hábitos alimenticios , prevenir enfermedades, y llevar una dieta y estilo de vida saludable, sino que también cuidar de su salud mental que también es importante para su completo bienestar, ya que a una edad avanzada se comienzan a sentir solos o aislado de la sociedad y es cuando comienza de depresión y difícilmente acudirán a ayuda y es cuando comienzan a descuidar de su salud y como también de su higiene personal. Por eso es importante cuidar de nuestros adultos mayores en todos los aspectos posibles.

Universidad del Sureste, antología de nutrición en el adulto mayor, recuperado el 29 de julio de 2023, paginas 95-106

[b617a63e1ff75ec83d28b6f4e3251e3a-LC-LNU604 NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx/b617a63e1ff75ec83d28b6f4e3251e3a-LC-LNU604%20NUTRICION%20EN%20EL%20ADULTO%20MAYOR.pdf)  
([plataformaeducativauds.com.mx](https://plataformaeducativauds.com.mx))