

**UDS**

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

**Nombre del Pro: Julibeth Martínez**

**Nutricion**

**6-A**

**Nutricion en el adulto mayor**

## Enfermedades del adulto mayor

### acidez de estómago

Especie de quemazón o ardor que sube hasta la laringe

Está asociada

A la edad, al sobrepeso y la obesidad y a los malos hábitos alimenticios por la ingesta de alimentos muy sazonados, o de difícil digestión y a otras acciones inadecuadas

Régimen alimenticio

Identificar y evitar los alimentos que le producen síntomas. De modo general son el café, el té, las bebidas con cafeína, bebidas gaseosas y el alcohol

### pancreatitis aguda

Es una enfermedad frecuente en la que se produce una inflamación aguda del páncreas

Régimen alimenticio

- Dieta blanda
- Evite comidas abundantes
- Coma despacio y en un ambiente tranquilo
- Masticar bien los alimentos
- Evite los zumos de naranja, tomate y las bebidas gaseosas
- Realice cocinados sencillos: hervidos, en su jugo, plancha, vapor, horno
- Evite los fritos, rebozados, empanados, salsas, guisos

### gastritis

Es la inflamación de la mucosa que recubre las paredes del estómago

Alimentos recomendados

Pasta, arroz, pan blanco, verduras cocidas y sin piel, patata, frutas cocidas, carnes magras, pescados, clara de huevo, productos lácteos desnatados, agua y bebidas sin cafeína.

Alimentos no recomendados

Alimentos y bebidas muy fríos o muy calientes, pimienta, vinagre, pimienta molida, mostaza, café, té, alcohol

### diarreas

Aumento en la frecuencia de las deposiciones (más de tres veces al día) acompañada de una disminución de la consistencia de éstas. A veces la diarrea puede contener sangre, moco, pus y alimentos no digeridos

Tratamiento

- Administrar abundantes líquidos
- Los adultos pueden tomar zumo de frutas, bebidas isotónicas, caldos caseros, etc.
- Recomiendan comer arroz blanco, patatas hervidas, zanahorias cocidas, pollo al horno sin piel ni grasa o jamón cocido
- Evitar alimentos que puedan empeorarla como los ricos en grasa, especialmente fritos; con mucha fibra (frutas cítricas), pasteles, galletas, café, etc.

### úlceras

Las úlceras por presión (UPP) son un problema multicausal en cuya etiopatogenia juegan un papel muy importante la presión directa, las presiones tangenciales y la humedad, los cambios fisiológicos en la piel, una mayor sequedad y fragilidad

Tratamiento

- Valorar el riesgo nutricional
- Derivar al paciente a servicios especializados
- Determinar los requerimientos energéticos y nutricionales
- La vitamina A aumenta la cantidad de colágeno y la resistencia a la rotura de heridas
- El déficit de vitamina C (escorbuto) es el ejemplo más claro de correlación entre nutrientes cicatrización de heridas
- El zinc es otro de los micronutrientes que se han relacionado con la cicatrización de heridas

### estreñimiento

Se refiere a la dificultad, o tensión, en la defecación y movimientos infrecuentes del intestino durante un largo periodo de tiempo

Síntomas

- Deposición dura/seca
- Hinchazón
- Dolor abdominal

Tratamiento

- Beneficios de una dieta rica en fibra (legumbres, verdura, fruta) para conseguir un aporte diario de unos 30 g
- Consumo de líquidos de 1,5 a 2 litros (no parece que una cantidad superior aporte más beneficios)