



Nombre de alumno: Angel Esteban Pinto Arizmendi.

Nombre del profesor: Maria José Hernández Méndez

Nombre del trabajo: Rotafolio

Materia: Submodulo II

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3 semestre

Grupo: Único

GRUPO DE EDAD SESENTA AÑOS Y MAS



Angel Esteban Pinto Arizmendi

¿Porque es importante cuidar su alimentación?

Para evitar desarrollar enfermedades como hipertensión arterial, diabetes y obesidad y en caso de tenerlas aminorar sus efectos y mantenerlos controlados. La alimentación saludable permite ademas disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades como cáncer y otras degenerativas.

Los adultos mayores de 6 años deben consumir un total de 190 Kcal que provienen de los distintos grupos de alimentos.

¿Qué información podemos promoverles?
Se debe promover la integración a la dieta correcta, tomando en cuenta las condiciones motrices, funcionales, sensoriales, de estado de ánimo y de salud.

Se debe fomentar la actividad física y mental, al consumo de alimentos haciendo énfasis en el consumo de hierro, calcio, fibras dietéticas y agua simple.



Se debe considerar que en este grupo de edad generalmente la actividad física disminuya de manera importante por lo que es necesario adecuar la ingestión al gasto energético para evitar problemas de sobrepeso y obesidad.

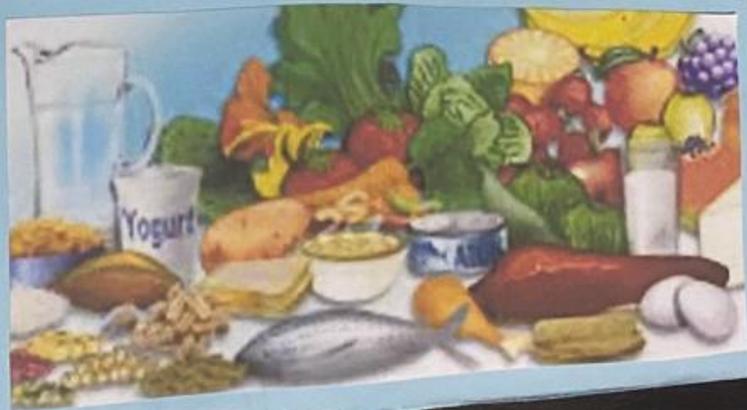


¿Qué debemos indicarles?
Se debe indicar a las personas de la edad mayor que realicen actividades físicas intensas por razones laborales, deportivas o recreativas que, debido a su mayor gasto energético es necesario mantener una dieta correcta e incrementar el consumo de agua.



Para ayudar a contrarrestar la aceleración en el incremento de algunas enfermedades como lo son: accidentes cerebrovasculares, ataques al corazón, Cánceres, enfermedades respiratorias crónicas, hipertensión y diabetes.

Para conseguir una dieta saludable debemos consumir desde hidratos de carbono, grasas y proteínas hasta vitaminas y minerales.



Es importante favorecer que las personas tengan acceso físico y económico en todo momento a suficientes alimentos inocuos (esta libre de bacterias y hongos o mohos dañinos, productos químicos y otros materiales que puedan ser dañinos para la salud), y nutritivos.



Conclusión

La alimentación en los adultos mayores es un aspecto crucial para su salud y bienestar. Una dieta equilibrada, rica en nutrientes y adaptada a las necesidades específicas de esta etapa de la vida puede ayudar a prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.