



# Mi Universidad

## Síntesis

*Nombre De La Institución: Universidad Del Sureste.*

*Nombre De La Materia: Nutrición En El Adulto Mayor.*

*Temas: Atención Para El Adulto Mayor.*

*Nombre De El Docente: Julibert Martínez Guillen.*

*Nombre Del Alumno (a): Sandra Ramos Solis*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición.*

*Cuatrimestre: "6"*

*29/07/2023. Comitán De Domínguez.*

## Introduccion

A lo largo de el curso aprendimos sobre el cuidado del adulto mayor y que tipos de adultos existe; encontramos el adulto mayor sano, es el cual goza de una salud buena, el adulto mayor enfermo, el cual tiene una capacidad de recuperacion independiente y son enfermedades reversibles, adulto mayor fragil el cual tiene enfermedades cronicas degenerativas y por ultimo el adulto mayor geriatico , el cual necesita apoyo medico de 24/7 h, debilidad muscular y sufre de sarcopenia, se hablo de que tipos de fibra hay y que tipo de fibra debe consumir el adulto mayoy y cuanto es la cantidad requerida de fibra para el adulto mayor, abarcamos muchos temas que son importantes conocerlos.

## Desarrollo

En la materia del adulto mayor vimos temas muy importantes, conceptos que no teníamos idea y lo importante que es la nutrición para un px mayor, un adulto mayor se le considera hasta los 60 años y dos conceptos muy importantes para mencionarlos, ¿Qué es la senectud? Que significa adulto mayor y vejez, el otro es, ¿Qué es geriatría? Cuidado del adulto mayor, darnos cuenta que esos dos conceptos son diferentes pero a la vez habla de el mismo tema que estamos abordado. Existe tipos de adulto mayor, que es el sano, enfermo, fragil y geriátrico, y cada uno tiene padecimientos diferentes. Se hablo de la sarcopenia, que es una disminución de la masa corporal que van teniendo las personas mayores, es algo que vemos día con día con nuestros abuelitos de como va disminuyendo su masa corporal, los pacientes mayores necesitan lo mismo nutrientes que los jóvenes, pero ellos lo requieren en cantidades diferentes, ya que unos adultos pueden requerir mas de lo que necesitan el otro, otra cosa muy importante es la fibra como sabemos existe dos tipos de fibra, la soluble y la insoluble, la cantidad requerida de fibra para un adulto mayor es de 25-30 gr x día. La fibra se debe adecuar al grado de actividad física que tenga nuestro adulto mayor, para el adulto mayor el consumo de proteína debe de ser de 1-1.2 gr o si tiene desnutrición es de 1-1.8 max x día. Es muy importante el consumo de vitaminas y hierro, existe dos tipos de hierro y encontramos la hem y la no hem, la hem; lo encontramos en alimentos de origen animal, vísceras y carnes rojas y las no hem; en las hojas verdes oscuro, semillas oleaginosas y leguminosas. El adulto mayor suele tener enfermedades mentales como la demencia senil, parkinson y depresión, son enfermedades muy comunes para un px ya mayor. El adulto mayor tiene desnutrición según su déficit, puede ser calórica, proteica o mixta. Los parámetros de IMC para personas jóvenes y adultos, son diferentes al del adulto mayor, cambia pero un muy poco su diferencia. En el adulto mayor hay muchos cambios fisiológicos y patológicos, ya que induce a una disminución de la medida de talla, ya que empieza a cambiar y estos cambios surgen por una desnutrición, sarcopenia y la osteopenia, factores que va afectado a un adulto mayor, también sufren de malnutrición, fracturas frecuentes o tener

obesidad sarcopenia. Algo importante que debemos hacer con las personas mayores son las medidas antropométricas, tenemos la estimación de talla por media brazada o la estimación de talla por altura de rodilla. Las fórmulas son diferentes para un adulto mayor, no utilizamos las mismas para jóvenes y adultos, ya que en varias cosas cambian. El adulto mayor sufre por cambios por su envejecimiento, ya sea por su salud bucal, pérdida de piezas dentales, en el aparato digestivo empieza a tener una mala absorción intestinal, estreñimiento, su metabolismo y composición corporal, empieza a tener desnutrición o disminución del apetito. Un adulto mayor debe tener una alimentación saludable y equilibrada, de proteínas 60%, grasas de 25-30 % y hco, 50-60%. Un tipo de dieta que se habló mucho en el salón de clases es sobre la dieta mediterránea, una dieta que se basa de cereales, legumbres y frutos secos, el consumo bajo de carnes y sus derivados. Las porciones recomendadas para un adulto mayor debe ser;

- Frutas: De 5 porciones.
- Cereales: De 3 a 7 porciones.
- Lácteos descremados: 2 porciones.
- Pescados, carnes y huevos: 4 porciones.
- Verduras: 5 a 6 porciones.

Para el adulto mayor su dieta debe ser adecuada, inocua, suficiente y equilibrada, debemos tener un aporte seguro de calcio, hierro, zinc y el magnesio, tener un adecuado aporte proteico. Ya en el tercer parcial se habló de las enfermedades digestivas que sufren un adulto mayor, como es tener gastritis, úlceras pépticas, cáncer de esófago, sobre el aneurisma y sus dos tipos que hay y que su tipo de dieta sea baja en ácidos grasos y dependerá de las otras condiciones del px. Se vuelve a ver las medidas antropométricas, el perímetro de pantorrilla, estimación de peso, evaluación de la complejión corporal, evaluación de la estatura, estas son fórmulas que nos ayudan a conocer como está nuestro adulto mayor. En este último parcial estamos viendo los autocuidados y la calidad de vida para el adulto mayor, en este curso vimos muchas cosas muy importantes que nos servirán más adelante y lo pondremos en práctica.

## Conclusion

Yo siento que en este curso aprendí muchas cosas importantes para los cuidados y en la nutrición para el adulto mayor, pero en lo que más me costó fue los tipos de fórmula que se hace para el adulto mayor, fórmulas de estimación de peso, o su perímetro de rodilla, ahí batallé un poquito por que siempre me confundía en cómo hacer los cálculos, para medir uno tiene que tener mucho cuidado para que no lastimemos a nuestro paciente, siento que eso fue lo que más me costó, pero en pocas palabras, me gustó aprender mucho de el adulto mayor.