

Nutrición en el adulto mayor.



ANGEL GABRIEL OJEDA ALTUZAR



UNIDAD II



F. FISIOLÓGICO

Suele acompañarse de inactividad física, disminución de la movilidad, enlentecimiento de la marcha, reducción de la capacidad de realizar ejercicios de resistencia

F. PSICOSOCIALES

el cambio de roles y posiciones sociales, la pérdida de relaciones estrechas, la práctica y el uso de nuevas tecnologías y una manera distinta de realizar las tareas que puede compensar la pérdida de algunas habilidades.

F. ECONÓMICO

Durante la vejez las necesidades de apoyo económico aumentan por las condiciones propias de escasos recursos económicos y por falta de empleo o por la nula posibilidad de jubilación, situación que con el tiempo se agravará aún más por la imposibilidad de cubrir esta prestación tanto de las instituciones públicas como privadas.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

huevo, carne, pescado). Consumir lo menos posible de grasas, aceites, azúcares y sal. Beber agua natural (mínimo litro y medio al día). Procurar la máxima higiene al almacenar, preparar y consumir los alimentos.

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

El objetivo del soporte nutricional en pacientes ancianos desnutridos es lograr un consumo de energía de 30kcal/kg/día y una ingestión de proteínas de 1,2 a 1,5 g de proteína/kg/día. Es importante señalar que estos requisitos nutricionales pueden variar entre los sujetos y de acuerdo a la enfermedad de base.





UNIDAD II



F. FISIOLÓGICO

Suele acompañarse de inactividad física, disminución de la movilidad, enlentecimiento de la marcha, reducción de la capacidad de realizar ejercicios de resistencia

F. PSICOSOCIALES

el cambio de roles y posiciones sociales, la pérdida de relaciones estrechas, la práctica y el uso de nuevas tecnologías y una manera distinta de realizar las tareas que puede compensar la pérdida de algunas habilidades.

F. ECONÓMICO

Durante la vejez las necesidades de apoyo económico aumentan por las condiciones propias de escasos recursos económicos y por falta de empleo o por la nula posibilidad de jubilación, situación que con el tiempo se agravará aún más por la imposibilidad de cubrir esta prestación tanto de las instituciones públicas como privadas.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

huevo, carne, pescado). Consumir lo menos posible de grasas, aceites, azúcares y sal. Beber agua natural (mínimo litro y medio al día). Procurar la máxima higiene al almacenar, preparar y consumir los alimentos.

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

El objetivo del soporte nutricional en pacientes ancianos desnutridos es lograr un consumo de energía de 30kcal/kg/día y una ingestión de proteínas de 1,2 a 1,5 g de proteína/kg/día. Es importante señalar que estos requisitos nutricionales pueden variar entre los sujetos y de acuerdo a la enfermedad de base.

