

MATERIA:

NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR

PROFESORA: JULIBETH MARTINEZ GUILLEN

MANUAL PARA EL ADULTO MAYOR

ALUMNOS:

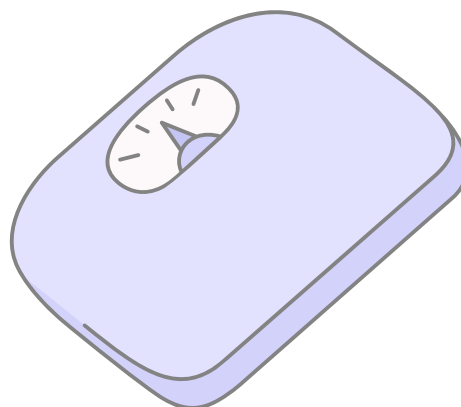
- GERARDO HUMBERTOAGUILAR CRUZ
- CAROLINA COBOS ZUMÁRRAGA
- JONATHAN JIMENEZ GOMEZ

6° CUATRIMESTRE

IMC EN ADULTO MAYOR

<18.5
menor a 22
22-27
27-32
mayor a 32

Desnutricion
Bajo peso
normal
sobrepeso
Obesidad



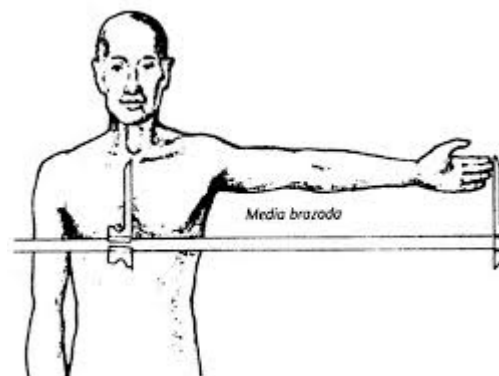
Estimaciones de pesó y talla

*Estimación de talla por media brazada:

se extiende el brazo del px y se procede a medir desde el hueco del esternón, hasta la punta del dedo medio.

FÓRMULA:

Talla estimada = Medía brazada x 2



Menor grado de error

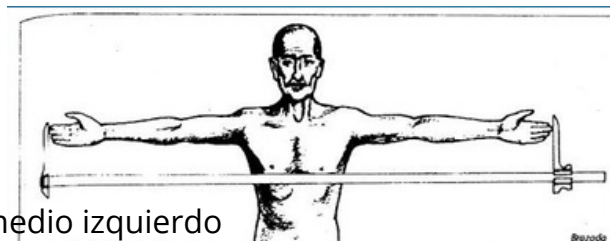
* Estimación de talla por anchura lateral de brazos

Talla según la anchura lateral de brazos:

FÓRMULA:

Talla estimada= Brazada completa

Punta del dedo medio derecho a punta del dedo medio izquierdo



*Estimacion de talla por altura de rodilla:



Talla según altura de rodilla:

Hombre:

$$\text{Talla} = 64.19 - (0.04 \times \text{edad}) + (2.02 \times \text{altura de rodilla})$$

Mujer:

$$\text{Talla} = 84.88 - (0.24 \times \text{edad}) + (1.83 \times \text{altura de rodilla})$$

Es la distancia entre la planta del pie hasta la cara anterior del muslo, con rodilla doblada en un ángulo de 90°.

Calibre

Estimación de peso por fórmula del instituto mexicano de nutrición y ciencia

$$\text{Peso estimado: } \text{Peso} = (0.98 \times \text{CB}) + (0.40 \times \text{Pliegue SE}) + (0.87 \times \text{AR}) + (1.27 \times \text{PP}) - 62.35$$

Ejemplo: $\text{Peso} = (0.98 \times 23.5) + (0.40 \times 19) + (0.87 \times 44) + (1.27 \times 33) - 62.35 = 48.47 \text{ kg}$ (peso real= 48.2 kg)

CB: Circunferencia de brazo, SE: Subescapular, AR: Altura de rodilla

Estimación del peso ideal para el adulto mayor

Fórmulas rápidas

Indice de Brocca

$$\text{Peso ideal} = \text{Talla (cm)} - 100$$

Ejemplo: $\text{peso ideal} = 152 - 100 = 52 \text{ kg}$ $\text{IMC} = 22.5$



Fórmula de Lorentz=

Hombres: $\text{peso ideal} = \text{talla (cm)} - 100 - \frac{(\text{talla (cm)} - 150)}{4}$ Mujeres: $\text{peso ideal} = \text{talla (cm)} - 100 - \frac{(\text{talla (cm)} - 150)}{2.5}$

Ejemplo: $\text{peso ideal} = 152 - 100 - \frac{(152 - 150)}{4}$ $\text{Peso Ideal} = 52 - \frac{2}{4} = 52 - 0.5 = 51.5 \text{ kg}$

IMC=22.2

CALCULO DE GASTO ENERGETICO EN PX MAYORES DE 60 AÑOS (OMS)

Sexo	Gasto energético basal o en reposo (GER)	Grado de actividad física	Gasto energético total
Hombres	$13,5 \times \text{peso (kg)} + 487$	Ligera	$\text{GER} \times 1,55$
		Moderada	$\text{GER} \times 1,78$
		Elevada	$\text{GER} \times 2,10$
Mujeres	$10,5 \times \text{peso (kg)} + 596$	Ligera	$\text{GER} \times 1,56$
		Moderada	$\text{GER} \times 1,64$
		Elevada	$\text{GER} \times 1,82$

GET PARA ADULTO MAYOR INSTITUTO DE NUTRICION Y MEDICINA FAO-OMS

$$H=864-(9.72 \times E) + [(AF) \times (14.2 \times Pkg)] + (503 \times Tm)$$

$$M-387-(7.31 \times E) + [(AF) \times (10.9 \times Pkg)] + (660.7 \times Tm)$$

AF	Actividad	Parámetros
Sedentaria	Deambula	1
Ligeramente activa	Caminata 10-20 m	1.12
Activa	Trotar, bailar 3xsem	1.27
Muy activa	5-7 veces por sem	1.54

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

ADULTOS MENORES A 65 AÑOS

ENERGIA(KCAL/KG DE PESO/DIA)	25-40
% CALORIAS DE GRASA	<30
% CALORIAS DE CARBOHIDRATOS	>55
PROTEINAS(G/KG DE PESO/DIA)	0.6-0.7
AGUA(LITROS/DIA)	1.8-2.8
FIBRA(G/DIA)	28-34
SODIO(G/DIA)	1.5-2.3
CALCIO(MG/DIA)	1.0-1.2
VITAMINA D (UI/DIA)	200(5MCG/DIA)
VITAMINA B12 (MCG/DIA)	1.3
FOLATOS(MCG/DIA)	400

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

ADULTOS MAYORES A 65 AÑOS

ENERGIA(KCAL/KG DE PESO/DIA)	25-30
% CALORIAS DE GRASA	25-30
% CALORIAS DE CARBOHIDRATOS	50
PROTEINAS(G/KG DE PESO/DIA)	1-1.25
AGUA(LITROS/DIA)	1.5-2
FIBRA(G/DIA)	25-35
SODIO(G/DIA)	3.5
CALCIO(MG/DIA)	1.2
VITAMINA D (UI/DIA)	>800(20MCG/DIA)
VITAMINA B12 (MCG/DIA)	2.4
FOLATOS(MCG/DIA)	400

ANTROPOMETRIA

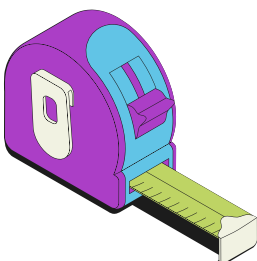
La antropometría como método no invasivo , permite evaluar las reservas corporales de grasa y de musculo, la cual constituye una valiosa herramienta de evaluación nutricional.



Las variables antropométricas en los adultos mayores, pueden ayudar a determinar el estado nutricional y de salud, siendo las mas utilizadas el peso, la talla , el pliegue tricpital, la circunferencia de brazo izquierdo y el índice de masa corporal.



Los instrumentos mas usados para llevar acabo la medición nutricional antropométrica comprende de una balanza de plataforma , un tallímetro y una cinta métrica en buen estado.



DINAMICAS PARA ADULTOS MAYORES

EL GLOBO CALIENTE

Para esta actividad se ubicaran las sillas en forma circular, con el fin de hacer fluida y dinámica la actividad, pues, las personas deberán ir pasándose un globo con alguna instrucción en su interior, esto al son de una melodía, cuando la música sea parada la persona que posea el globo deberá explotarlo y hacer lo que diga el papelito que se halle.



UN ROMPECABEZAS

son también muy conocidos entre los juegos de memoria para hacer con personas mayores. Para ellos es un reto y sirve para establecer relaciones entre las imágenes y memorizar los fragmentos para encajarlos. No solo ejercitan la mente, sino que actúa como ejercicio antiestrés, desarrollando su paciencia y favoreciendo su relajación.



FARMACOS Y EFECTOS ADVERSOS QUE INTERFIEREN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LAS PERSONAS AULTAS MAYORES

FARMACOS	MECANISMOS	EFECTO DEL ESTADO NUTRICIONAL
LEVODOPA, NALOXONA	DISMINUCION DEL APETITO	MALNUTRICION
BENZODIACEPINAS, CAPTOPRIL, LITIO, METIMAZOL	ALTERACIONES DEL SENTIDO DEL GUSTO Y DISMINUCION DEL APETITO	MALNUTRICION
TETRACICLINAS, FLOUROQUINOLONAS	QUELACION DE NUTRIENTES	DISMINUCION DE LA ABSORCION DEL CALCIO, MAGNESIO Y HIERRO
METFORMINA	ALTERACION DE LOS MECANISMOS DE ABSORCION DE NUTRIENTES	MALA ABSORCION DE LA VITAMINA B12, AUMENTO DE LOS NIVELES PLASMATICOS DE HOMOCISTEINA
ANTINEOPLASICOS (QUIMIOTERAPIA), ANTIBIOTICOS DE ESPECTRO, COCHICINA	DAÑO DE LA MUCOSA Y VELLOSIDADES INRTESTINALES, ALTERACION DE ENZIMAS Y LIPASAS	DIARREA, MALA ABSORCION DE PROTEINAS, GRASAS, VITAMINAS LIPOSOLUBLES, VITAMINA B12, ELECTROLITOS E INTOLERANCIA A LA LACTOSA
ANTIBIOTICOS EN GENERAL	ALTERACION DE LA FLORA INTESTINAL	MENOR SINTESIS DE VITAMINA K Y BIOTINA
LAXANTES, METOCLOPRAMIDA	ACELERACION DEL TRANCITO INTESTINAL	MALA ABSORCION DE VITAMINAS LIPOSOLUBLES, CALCIO Y ELECTROLITOS
INHIBIDORES DE LA BOMBA DE PROTONES	MODIFICACION DEL PH GASTROINTESTINAL	MALA ABSORCION DE HIERRO, CALCIO, FOSFORO, FOLATO, VITAMINA B12, TIAMINA Y VITAMINA A

NEOMICINA, ORLISTAT, FIBRATOS	ALTERACION DE LAS FUNCIONES PANCREATICAS Y O SECRESIONES BILIARES	MALA ABSORCION DE GRASAS, VITAMINAS LIPOSOLUBLES Y CALCIO
ANTICONVULSIONANTES, BARBITURICOS, SULFASALACINA, TRIMPETROPIN	ALTERACION DE MECANISMOS DE ABSORCION	MALA ABSORCION DE ACIDO FOLICO
METROTEXATO, PIRIMETAMINA, SULFASALACINA, TRIMETROPINA	DEFICIENCIA FUNCIONAL DE FOLATO	DEFICIT DE ACIDO FOLICO, MENOR UTILIZACION METABOLICA POR REDUCCION EN LA SINTESIS DE SU FORMA ACTIVA
FENITOINA, FENOBARBITAL	ALTERACION EN LA INCOORPORACION DE FOLATO A LOS PRECURSORES DE GLOBULOS ROJOS	DESCENSO DE NIVELES PLASMATICOS Y ERITROCITARIOS DE ACIDO FOLICO, ANEMIA MEGANOBLASTICA
GLUCOCORTICOIDES, DIURETICOS, LEVADOPA	ALTERACION DE LA HOMEOSTASIS DE LA GLUCOSA	HIPERGLUCEMIA
HINIBIDORES DE LA MONOAMINO OXIDASA, PROPRANOLOL, SALICILATOS	ALTERACION DE LA HOMEOSTASIS DE LA GLUCOSA	HIPOGLUCEMIA
DIURETICOS, SERTRALINA	MAYOR ELIMINACION RENAL DE SODIO	HIPONATREMIA
MINERALOCORTICOIDES, HIDRALAZINA	RETENCION DE SODIO A NIVEL RENAL, MENOR ELIMINACION	HIPERNATREMIA
FUROSEMIDA, MINERALOCORTICOIDES, AMINOGLUCOSIDOS, CICLOSPORINA	AUMENTO DE LA ELIMINACION RENAL DE POTASIO, MAYOR PASO DE POTASIO AL INTERIOR DE LA CELULA	HIPOPOTASEMIA
ESPIRONOLACTONA, CAPTOPRIL, BETA BLOQUEADORES	DISMINUCION DE LA ELIMINACION RENAL, MAYOR PASO DE POTASIO	HIPERPOTASEMIA

AINES	EROSION DE LA MUCOSA GASTRICA E INTESTINAL	MALA ABSORCION DE HIERRO
GLUCOCORTICOIDES, RIFAMPICINA, FENOBARBITA	MAYOR CATABOLISMO	DEFICIENCIA DE VITAMINA D
ISONAZIDA, FENOBARBITAL, FENITOINA	ALTERACIONES DE LA SINTESIS	DEFICIENCIA DE VITAMINA D Y CALCIO
CARBAMAZEPINA	INHIBICION DEL TRANSPORTE A NIVEL INTESTINAL	DEFICIT DE BIOTINA



ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA EL ADULTO MAYOR

1. **Incluir por lo menos un alimento de cada grupo en una de las tres comidas principales del día (desayuno, comida y cena).**
2. **Comer la mayor variedad posible de alimentos: abundantes verduras y frutas.**
3. **Suficientes cereales de preferencia integrales (tortillas, pan, pastas, arroz).**
4. **Pocos alimentos de origen animal sin grasa (leche, huevo, carne, pescado).**
5. **Consumir lo menos posible de grasas, aceites, azúcares y sal.**
6. **Beber agua natural (mínimo litro y medio al día).**
7. **Procurar la máxima higiene al almacenar, preparar y consumir los alimentos.**
8. **Realizar 30 minutos de actividad física al día.**
9. **Comer con tranquilidad, en compañía de preferencia en familia y disfrutar de su alimentación.**
10. **Debe de cumplir con las leyes de la alimentación: equilibrada, inocua, suficiente, variada y adecuada**

