

UNIVERSIDAD DEL SURESTE CAMPUS TAPACHULA

MATERIA: NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR

TEMA: ENSAYO

DOCENTE: PATRICIA LUNA DEL ROSARIO

ALUMNO: ANTHONY GONZÁLEZ GORDILLO

SEXTO CUATRIMESTRE

TAPACHULA, CHIAPAS A 25 DE MAYO DEL 2024

INTRODUCCION

Como introducción al tema ha platicar en este ensayo comenzare mencionando que una alimentación saludable y balanceada permite a los adultos mayores prevenir enfermedades como sarcopenia, obesidad, desnutrición, síndrome de fragilidad y trastornos gastrointestinales, a las que están expuestos debido a los cambios en el metabolismo que se dan a partir de los 60 años.

Los adultos mayores necesitan tener una alimentación muy variada ya que al ser una persona que ya empezara otra etapa de la vida, la cual es mas sedentaria y mas dependiente de las personas, los nutrientes que necesitan pues estarán un poco deficiente por ello deberá ser variada su plan alimenticio.

“Es muy común que los adultos mayores desayunen o cenén solamente café y pan o café y galletas, esto puede considerarse como un signo de alarma al que debemos prestar atención porque ya no está cubriendo sus requerimientos de proteínas, de vitaminas, de lípidos, de fibra” (Dr. Carlos Mac Gregor).

Esta cita del Dr. Carlos Mac Gregor nos pone a pensar demasiado y sobretodo a reflexionar, la verdad la cita es desgraciadamente o desafortunadamente la vida diaria de muchos abuelitos en el país, aquí es donde empezaremos a desarrollar nuestro tema en este ensayo.

La alimentación en un adulto mayor debe de tener mayor énfasis y sobre todo brindarle la ayuda a poder tenerla, ya que los abuelitos o personas de la 3ra edad son mas dependientes de una persona, ojo no todos, pero la mayoría ya es dependiente de otras personas ya sean sus hijos, nietos, parientes cercanos o alguna persona la cual se dedique al cuidado de la persona mayor.

Aquí es donde hacemos énfasis en la frase citada con anterioridad, las personas ven como cargas a algunos adultos mayores y solamente le dan comida fácil tal como en el ejemplo, café con pan, algo que ni a los jóvenes les ayuda pues mucho menos a los adultos mayores.

Debemos darles una alimentación que cumpla con las 5 leyes de la nutrición las cuales son que la dieta o plan alimenticio debe ser variada, inocua, completa, suficiente y equilibrada para que ellos tengan un buen funcionamiento de su organismo obviamente con el paso de la edad pasa a ser deficiente aunado a esto le damos una alimentación mala pues aceleramos el proceso de fallecimiento o de tener complicaciones en algún órgano o alguna enfermedad viral los ataque con mayor facilidad.

En esta etapa de la vida se ve que tan buenos hábitos tenían las personas en su juventud, ya que, si tuvieron buenos hábitos, cuidaron su alimentación, no tuvieron vicios, hicieron actividad física constante ya sea de alta o de baja intensidad, etc. Tendrán un envejecimiento sin mayores complicaciones, en cuanto a enfermedades se refiere, pero del otro lado de la moneda se encuentran los malos hábitos y una vida de excesos en la juventud, tienden a tener un envejecimiento temprano y sobre todo la llegada de enfermedades tales como diabetes, hipertensión u otra enfermedad de este tipo. Al igual que los anteriores puntos, debemos de estar pendiente de la salud psicológica de nuestros ancianitos o adultos mayores, ya que aquí juega un papel importante su salud sentimental, ya que ellos regresan a ser niños y a ser dependientes de una persona, eso les hace pensar que son una carga, al igual que la soledad por parte de la familia, los hijos o nietos que no le dan atención y los dejan solos en casa, esto puede hacer que el adulto mayor genera depresión u alguna otra emoción negativa la cual acelere el trágico final.

CONCLUSION

Como conclusión me gustaría que se hiciera mayor consciencia en el cuidado de la alimentación de un adulto mayor, ya que es un punto el cual le ayuda a darle mayor longevidad a las personas, al igual que hacer consciencia en que debemos cuidar a nuestros adultos mayores y no dejarlos solos a su suerte, el generar consciencia de esto es de suma importancia ya que así ellos no se sentirán solos ni sentirán que son una carga para la persona y la familia en general ya que como mencione anteriormente en esta edad se llegan a volver dependientes de una persona o familiar que los cuide, les de su comida, los bañe, los acompañe a realizar sus necesidades y sus cosas.

Debemos de crear hábitos en los jóvenes de ayudar y acompañar a los adultos mayores ya que es un experiencia muy bonita y única en la vida, el hablar con ellos y escuchar las historias que nos relatan es algo indescriptible, ya que el día que lleguen a faltar los recuerdos son los únicos que quedan en nuestra mente y que mejor manera que recordar las historias y consejos de vida que nos dieron.