

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

NUTRICIÓN EN EL ADULTO MAYOR

ENSAYO

“LA SALUD Y LA ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO MAYOR”.

DOCENTE: PATRICIA DEL ROSARIO LUNA GUTIÉRREZ.

ALUMNA: JOSSELINE SARAHI CERDIO ZEPEDA.

SEXTO CUATRIMESTRE.

MAYO, 2024

“LA SALUD Y LA ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO MAYOR”.

La salud del adulto mayor está íntimamente relacionada con la alimentación que tiene, es cierto que el estilo de vida y hábitos que conlleva a lo largo de sus años reflejan la condición de salud que tiene en esta etapa, sin embargo los alimentos que ingiere en dicho momento de vida pueden repercutir, agravar la condición en la que se encuentre, sin embargo la correcta elección de alimentos pueden mejorar, traer mejor condición y bienestar a su vida, el poder disfrutar nuevamente de los alimentos, un plan de alimentación balanceado que cubrirá el requerimiento nutrimental y prevendrá deficits, pero ¿Qué prevenciones debe tener un adulto mayor?, como sabemos durante el envejecimiento, se producen cambios como el aumento o disminución de órganos internos, tejidos musculares y tejidos óseos de nuestro organismo (masa magra), resultado de alteraciones metabólicas y alimentarias, de sus capacidades funcionales, en ocasiones por el uso de medicamentos y por la situación socioeconómica; por tal motivo es imprescindible que exista un estado óptimo en la vejez, para obtener la alimentación adecuada.

En la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, “Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación”, se establecen las características de una dieta correcta, derivándose de ésta el “Plato del Bien Comer” para la orientación alimentaria de la población. Dentro de las recomendaciones se deben incluir por lo menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas principales del día (desayuno, comida y cena). Comer la mayor variedad posible de alimentos: abundantes verduras y frutas, esto para obtener la cantidad de fibra y poder llevar acabo una buena digestión, suficientes cereales de preferencia integrales (tortillas, pan, pastas, arroz), pocos alimentos de origen animal sin grasa (leche, 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, así mismo el suplemento de ciertos minerales como Calcio, las vitaminas del complejo B, todo individualizado en requerimientos personales, también realizar 30 minutos de actividad física al día y mantener ejercicios de fuerza donde pueda conservar e incrementar su masa muscular, mantener al adulto mayor hidratado, electrolitos o consumo de agua de coco, es vital estar pendiente de ellos ya sea con un cuidador o un familiar cercano, debido a que el desarrollo cognitivo en esta etapa comienza a cambiar, el hecho de comer en compañía y en ambientes tranquilos y relajados, mantiene una mejor alimentación y apetito. Un punto importante a tomar en cuenta es procurar que sus ciclos circadianos estén sincronizados, que despierten a una hora en concreto a tomar el sol y realizar actividades al aire libre recreativas y al anochecer procurar una buena higiene del sueño.

Como hemos visto la alimentación en el adulto mayor es vital para poder cubrir los déficits y cambios en esta etapa fisiológica, pero también depende mucho de la atención, la colaboración entre los cuidadores y familiares de los adultos mayores, las personas que han recorrido una trayectoria de más de 60 años de vida y que merecen respeto, calidad digna de vida y empatía.

BIBLIOGRAFÍA

Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en materia Alimentaria. Criterios para brindar orientación.