

UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TAPACHULA

**NUTRICION EN OBESIDAD Y SINDROME
METABOLICO**

CUADRO SINOPTICO "HTA"

DOCENTE: PATRICIA LUNA

ALUMNA: VALENTINA DIAZ ZEQUEDA

SEXTO CUATRIMESTRE

15 JUNIO 2024

NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR



ENVEJECIMIENTO

la persona atraviesa cambios fisiológicos, psicológicos, sociales que puede ser que la dinámica del adulto se altere en su vida cotidiana

DESNUTRICIÓN

deficiencia de micronutrientes como calcio vitamina D, vitamina B12 folato

RECOMENDACIONES

NUTRICIÓN

Dichos cambios pueden afectar a la ingesta de los alimentos, lo que aumenta la exposición de padecer desnutrición u obesidad

COMPLICACIONES

factores sociales como la pobreza la soledad los bajos niveles de educación pueden afectar la disponibilidad de alimento y el estado nutricional

LIQUIDOS

la hidratación es importante ya que reduce la sensación de sed y el consumo de ciertos medicamentos

FIBRA

El consumo de fibra es escaso en esta etapa debido a una disminución de la ingesta de frutas y verduras por diversos factores

REDUCCION DE SODIO

algunas condiciones de salud como HTA el riesgo de accidente cerebrovascular la hipertrofia ventricular izquierda se ven contrarrestadas con la disminución de sodio

REDUCCION DE AZUCARES

se debe controlar el consumo de azúcar o de preferencia evitar los azúcares refinados productos procesados Y FAVORECER EL CONSUMO DE DEDULZANTES NATURALES COMO MIEL. PANLEA, MONK FRUIT ETC...

CONSECUENCIAS

- Diarrea
- Transpiración excesiva
- Hemorragia
- Insuficiencia renal
- Infecciones

EJEMPLO

- Ingesta de agua recomendada de 30ml/kg
- chayote
- calabaza
- manzana
- sandía

EJEMPLO

- TORTAS
- FRUTAS DULCES :
- BANANA
- UVAS
- REMOLACAHA
- ZANAHORIA