



ENSAYO SOBRE LA SALUD Y ALIMENTACION EN EL
ADULTO MAYOR

MATERIA: NUTRICION EN ADULTO MAYOR

DOCENTE: LN. PATRICIA DEL ROSARIO LUNA
GUTIERREZ

ALUMNA: DIANA FRANCELIA BRIONES RAMIREZ

LICENCIATURA EN NUTRICION

6TO CUATRIMESTE

INTRODUCCION



La salud y la alimentación en el adulto mayor son temas de creciente importancia debido al envejecimiento de la población mundial. A medida que las personas envejecen, sus necesidades nutricionales y de salud cambian, y estos cambios requieren una atención específica para asegurar una buena calidad de vida. En este ensayo se explorará cómo la alimentación influye en la salud de los adultos mayores, presentando ejemplos y datos que subrayan la importancia de una nutrición adecuada en esta etapa de la vida. Finalmente, se discutirán alternativas y pasos a seguir para mejorar la situación actual.

La alimentación juega un papel crucial en la salud de los adultos mayores, afectando su capacidad para llevar una vida activa e independiente. Una dieta equilibrada y adecuada puede prevenir y controlar enfermedades crónicas, mejorar la función cognitiva y fortalecer el sistema inmunológico. Sin embargo, muchos adultos mayores enfrentan desafíos que dificultan una nutrición adecuada, como la disminución del apetito, problemas dentales, condiciones médicas crónicas y limitaciones físicas que afectan la capacidad para comprar y preparar alimentos.

Un aspecto crítico es la prevención y manejo de enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, que son comunes en la población adulta mayor. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente el 80% de las personas mayores de 65 años tienen al menos una enfermedad crónica. La alimentación adecuada puede ayudar a controlar estas condiciones. Por ejemplo, una dieta rica en frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras, y baja en grasas saturadas y azúcares refinados, puede reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y ayudar a controlar la diabetes.

La función cognitiva también está estrechamente relacionada con la nutrición. Varios estudios han mostrado que dietas ricas en antioxidantes, como las que incluyen bayas, nueces y verduras de hoja verde, pueden reducir el riesgo de deterioro cognitivo y demencia. Un estudio publicado en la revista "Neurology" en 2018 encontró que los adultos mayores que seguían la dieta mediterránea, rica en alimentos como aceite de oliva, pescado, frutas y verduras, tenían un menor riesgo de desarrollar demencia en comparación con aquellos que no seguían esta dieta.

La malnutrición es otro problema significativo entre los adultos mayores. Según la Sociedad Americana de Geriátrica, hasta el 50% de los adultos mayores hospitalizados y el 20% de aquellos que viven en la comunidad están en riesgo de malnutrición. La malnutrición puede conducir a un debilitamiento del sistema inmunológico, aumentando la susceptibilidad a infecciones, prolongando el tiempo de recuperación de enfermedades y heridas, y disminuyendo la masa muscular y la fuerza, lo que aumenta el riesgo de caídas y fracturas.

Para abordar estos desafíos, es esencial implementar estrategias específicas. Por ejemplo, en hogares de ancianos y hospitales, es fundamental proporcionar comidas que sean nutritivas y apetecibles, teniendo en cuenta las restricciones dietéticas y las preferencias personales. También es crucial ofrecer apoyo adicional, como asistencia para comer y suplementos nutricionales cuando sea necesario.

Además, la educación y el apoyo a los cuidadores son fundamentales. Los cuidadores, ya sean familiares o profesionales, necesitan estar bien informados sobre las necesidades nutricionales de los adultos mayores y cómo satisfacerlas de manera efectiva. Esto incluye conocer los signos de malnutrición y cómo adaptar las comidas para hacerlas más fáciles de consumir para aquellos con problemas dentales o dificultades para masticar y tragar.

CONCLUSION

En vista de los desafíos y la importancia de la nutrición en la salud de los adultos mayores, es necesario tomar medidas concretas para mejorar su bienestar. Fomentar dietas balanceadas, adaptar las comidas a las necesidades específicas y proporcionar educación y recursos tanto a los adultos mayores como a sus cuidadores son pasos esenciales. Además, la investigación continua sobre las necesidades nutricionales específicas de esta población y el desarrollo de políticas públicas que apoyen la accesibilidad a alimentos saludables son vitales para el futuro. Solo a través de un enfoque integral y coordinado se podrá garantizar una mejor calidad de vida para los adultos mayores en nuestra sociedad en constante envejecimiento.