

**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**

**ENSAYO**

**DOCENTE: PATY LUNA**

**ALUMNA: VALENTINA DIAZ ZEQUEDA**

**20 MAYO DE 2024**

## INTRODUCCIÓN

“El acto de comer” va mucho allá de saciar el hambre, es un acto social y relacional de los mayores con sus seres más próximos y queridos, que les reporta importantes satisfacciones y bienestar psicoafectivo junto a los trastornos del ritmo intestinal (estreñimiento) y los problemas de conciliación del sueño (insomnio), constituyen los tres problemas más comúnmente referidos por las personas mayores cuando se lleva a cabo un cuestionario de satisfacción/insatisfacción vital, la alimentación es un proceso voluntario y por tanto educable, a través del cual introducimos los alimentos que contienen a los diferentes nutrientes la nutrición es un proceso involuntario y por tanto no modificable voluntariamente, a través del cual el organismo transforma los nutrientes de los alimentos en energía y va ligada a una dieta (alimentación) equilibrada, la cual depende de:

- A. La disponibilidad y accesibilidad a los alimentos.
- B. El poder adquisitivo de este colectivo (personas mayores con pensiones limitadas)
- C. Los gustos, creencias y conocimientos sobre los alimentos que posean los mayores, en definitiva, el comportamiento alimentario de estos.

El comportamiento alimentario en los mayores es fruto de años, con influencias de sus ancestros y de factores culturales, geográficos, etc., enraizados y arraigados durante décadas y por tanto lentos de cambiar y difíciles de erradicar la mujer rechaza las carnes, las legumbres y la leche, siendo más saludable que en el caso del hombre, que rechaza la pasta, las verduras, el pescado y los derivados lácteos, aproximándose más la mujer al concepto de “dieta mediterránea”, prototipo de dieta variada, equilibrada y saludable a los mayores les gusta la comida casera, rechazan los platos preparados, la comida de catering y la comida rápida, etc para los mayores la dieta saludable es sinónimo de régimen dietético o, al menos, muy próximo al mismo, motivo por el que a menudo rechazan esta dieta.

## ENSAYO

El envejecimiento es un proceso que desde un enfoque biológico conlleva a una serie de cambios funcionales y morfológicos en las células y los distintos órganos del cuerpo que, a través de los años van modificando su tamaño, estructura y funcionamiento hasta alcanzar un punto máximo, el cual se mantiene por determinado tiempo y bajo circunstancias que no detonan un estado patológico prematuro, sin embargo, inevitablemente presentarán algún grado de deterioro y disminución de su capacidad, esta declinación fisiológica es progresiva y se ve directamente afectada por aquellos hábitos higiénico dietéticos adquiridos por la persona adulta mayor a lo largo de su vida, reconociendo de esta manera la importancia del estado nutricional como parte fundamental en el deterioro o el mantenimiento del estado de los tejidos y sus funciones, así como su implicación en la prevención y tratamiento de enfermedades que afectan a las personas y que traen consigo un mayor riesgo de hospitalización, discapacidad y mortalidad, con el objetivo de sobrevivir y desarrollar de forma correcta cada una de las funciones, los organismos vivientes necesitan conseguir y utilizar energía, la cual obtienen a través de los alimentos, a este proceso se le conoce como metabolismo, Dicho proceso durante el envejecimiento presenta una desaceleración natural que conlleva una serie de cambios en la regulación de la energía y en los componentes del gasto energético, los cuales pueden regularse al practicar un estilo de vida activo, evitando de esta manera los cambios asociados al estado de salud, Estos cambios a su vez pueden afectar la funcionalidad de las personas y la forma en la cual se desenvuelven en su vida diaria, las personas adultas mayores presentan una disminución paulatina en la actividad física a lo largo del tiempo y, por lo tanto, disminución en la cantidad de energía mínima necesaria para llevar a cabo sus funciones primordiales (metabolismo basal), generando con ello un desequilibrio en el gasto energético y el deterioro de su estado de salud, Al envejecer las personas presentan un aumento del tejido graso el cual se pierde en la periferia y en la región peri orgánica (derivado de la disminución del metabolismo de lípidos y proteínas),

disminución de la grasa subcutánea, pérdida progresiva de la masa magra (afectando en mayor proporción al sistema musculoesquelético), variación en el contenido de agua extracelular (derivada de la atrofia tisular), los músculos y los órganos pierden algunas de sus células, los huesos pierden minerales, densidad (disminución de la estatura) y cambios en el peso corporal (disminución por la pérdida de tejido muscular), Al envejecer son diversos los cambios que ocurren en el aparato gastrointestinal, desde la reducción de la fuerza de los músculos involucrados en la masticación (lo cual provoca alteraciones al comer), la menor producción de saliva, la alteración en la deglución, cambios en las papilas gustativas (alteración en el sentido, del gusto), alteración del olfato, la disminución en la producción de ácido gástrico y enzimas digestivas, cambios en la motilidad intestinal (retraso del vaciamiento de los alimentos), en la tolerancia a la glucosa, comportamientos.

El uso continuo de medicamentos para atender los problemas de salud en las personas adultas mayores puede afectar su estado nutricional por lo cual es importante conocer de qué forma los efectos secundarios de algunos medicamentos interfieren con la nutrición de las personas, la cantidad de requerimientos nutricionales en las personas adultas mayores no distan mucho de las establecidas para la población en general, pero deben considerarse aquellas situaciones que requieran ajustes específicos tomando en cuenta el estado de salud de la persona adulta mayor y respetar de igual manera sus gustos, costumbres y situación social

## CONCLUSIÓN

Con la finalidad de valorar el estado nutricional de las personas adultas mayores, existe un instrumento que puede ser aplicado en cualquier espacio que brinde atención a este grupo de población, el cual lleva por nombre Valoración Mínima Nutricional esta valoración se realiza en aproximadamente 5 minutos (aunque puede variar según la capacidad funcional de la persona evaluada) y para poder realizarla es necesario contar con un espacio idóneo privado, iluminado, ventilado, etcétera, el formato impreso, un bolígrafo, una cinta métrica y una báscula es recomendable que antes de iniciar la valoración, la persona se encuentre familiarizada con el instrumento y sus diversas opciones, además de conocer previamente el peso de la persona adulta mayor sin zapatos y libre de objetos pesados al momento de la toma, medir la circunferencia de la pantorrilla se debe medir con la persona sentada y con la pierna izquierda descubierta y colgando, en su punto más ancho y la estatura debe tomarse sin zapatos y en caso de que la persona no pueda estar de pie se debe usar la medición de circunferencia de la pantorrilla se recomienda que esta evaluación se realice cada 3 meses en personas que se encuentren hospitalizadas y en aquellas que residen en Centros Gerontológicos de estancia permanente, mientras quienes residen en la comunidad se recomienda realizárselo cada año

## BIBLIOGRAFÍA

- ANTOLOGÍA NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR UNIVERSIDAD DEL SURESTE (UDS). 2022to