



NOMBRE DEL ALUMNO: JAZMIN GOMEZ DOMINGUEZ

NOMBRE DEL TEMA: ADULTO MAYOR, VEJEZ.

PARCIAL: 3ER PARCIAL.

NOMBRE DE LA MATERIA: NUTRICION CLINICA.

NOMBRE DEL MAESTRO: LIC. JOANNA JUDITH CASANOVA ORTIZ

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERIA.

CUATRIMESTRE: 3ER CUATRIMESTRE.

SUPER NOTA



- Tercera edad 60-74 años
- Cuarta edad 75-89 años
- Longevos 90-99 años
- Centenarios 100 años

ADULTEZ MAYOR (65+)

Se considera adulto mayor a una persona a partir de los 65 años de edad en adelante.



CAMBIOS FISICOS



- Pérdida de la agudeza visual, Pérdida gradual de la audición, La sensibilidad del sentido del gusto empieza a disminuir y el Olfato parece sostenerse bien, es uno de los últimos sentidos que se disminuye.
- Pérdida de dientes.
- Aparición de canas.
- Hay reducción de peso y talla.
- Se acentúan las arrugas y la calvicie.
- La disminución de la capacidad física.
- Función y fuerza musculares disminuye.
- Estructura ósea presenta desmineralización.



NECESIDADES Y REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES EN EL ADULTO (60 AÑOS A MAS)



CARBOHIDRATO

• 50-60 %

PROTEINA

• 10-14 %

GRASAS

• 30-35 %

| | Edad (años) | Energía: Kcal/ día |
|----------------|-------------|--------------------|
| Hombres | 60 - 69 | 2400 |
| | 70 - 79 | 2200 |
| | > 80 | 2000 |
| Mujeres | 60 - 69 | 2000 |
| | 70 - 79 | 1900 |
| | > 80 | 1700 |



- **Energía:** 20 kcal/kg peso/ día (ambos sexos)
 - **Hidratos de carbono:** 55-60% del VCT
 - **Fibra:** 25-30 gr/día
 - **Lípidos:** 30% del VCT
 - **Colesterol:** menos de 300 mg/ día
 - **Proteínas:** 1 a 1.1 gr/kg/día ó 12-14% VCT
 - **Calcio:** 800 mg/día
 - **Fósforo:** 800 mg/día
-
- **Hierro:** 10 mg/día
 - **Sodio:** 2gr/día
 - **Zinc:** 15 mg/día para hombres y 12 mg/día para mujeres
 - **Vitamina D:** 300 UI por día
 - **Vitamina A:** 1000 mcg ER/día para hombres y 800-900 para mujeres
 - **Vitamina C:** 60 mg
 - **Agua:** 5-8 vasos por día



NUTRICIÓN PARA ADULTOS MAYORES



MINERALES

CALCIO

MINERAL ESENCIAL PARA MANTENER LA SALUD DE LOS HUESOS, DE LAS ENCLÍAS, Y DE LOS DIENTES.



ZINC

AYUDA AL SISTEMA INMUNITARIO A COMBATIR BACTERIAS Y VIRUS QUE INVADEN AL CUERPO.

MAGNESIO

AYUDA A FIJAR EL CALCIO Y FÓSFORO EN LOS DIENTES Y HUESOS.



SELENIO

FORMA PARTE DEL SISTEMA ANTIOXIDANTE DEL ORGANISMO.

HIERRO

PRODUCTOR DE HEMOGLOBINA, COMPONENTE PRINCIPAL DE LOS GLÓBULOS ROJOS.



CROMO

COFACTOR DE LA INSULINA IMPRESCINDIBLE PARA EL METABOLISMO DE LA GLUCOSA Y DE LOS LÍPIDOS.

DECÁLOGO NUTRICIONAL DEL

Adulto Mayor



1 Realiza 5 comidas ligeras al día.

2 Modera el consumo de grasas, sodio y azúcar para prevenir y/o cuidar enfermedades crónicas como Hipertensión, Diabetes y Cardiovasculares.

3 Beber LÍQUIDOS entre comidas ya que se pierde más agua en esta etapa de la vida y la sensación de sed se encuentra disminuida.

4 Aumenta tu consumo de FIBRA, para evitar estreñimiento.

5 Incrementa el consumo de CALCIO, el cual se encuentra en los lácteos y verduras de color verde.

Realiza platillos BLANDOS, es decir, de fácil masticación y fácil digestión, debido a la probable falta de piezas dentales y al enlentecimiento del metabolismo digestivo.

6

Prefiere la CARNE BLANCA por su fácil digestión y por su menor contenido de grasa.

7

Utiliza aceites vegetales.

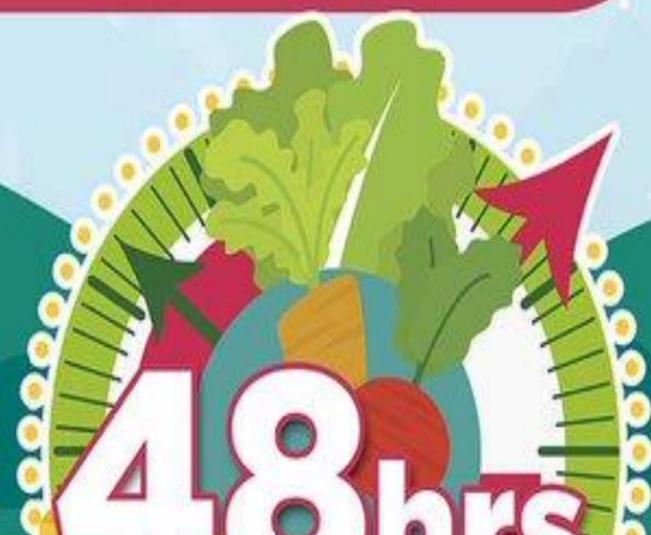
8

MANTENERSE ACTIVO física y mentalmente. Realiza una caminata o fortalece tus brazos para evitar la pérdida de masa muscular, y también procura realizar ejercicios de destreza mental como crucigramas, sopas de letras, etc.

9

¡NO TE AUTOMEDIQUES!
MANTÉN UN CONTROL MÉDICO REGULAR

10



REFERENCIAS BIBLOGRAFICAS

- 1- ARANCETA J, ARIJAV, MAIZ E, MARTINEZ DE VICTORIA E, ORTEGA RM, PEREZ-RODRIGO C, ETAL.GUIAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACION ESPAÑOLA(SENC) DICIEMBRE 2016.
- 2- LA NUEVA PIRAMIDE DE LA ALIMENTACIOS SALUDABLE. NUTRICION HOSPITALARIA (EN LINEA) 2016.
- 3- ARANCETA J, PEREZ C, MARIN M. GUIAS DIETETICA Y DIETOTERAPIA BASICA PARA COLECTIVOS DE ANCIANOS. 1RA ED.BILBAO:SERVICIO CENTRAL DE PUBLICACIONES DEL GOBIERNO VASCO, 1995.
- 4- GARCIA RIOS A, MENESES ME, PEREZ-MARTINEZ, P, PEREZ-JIMENEZF. OMEGA-3 Y ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR: MAS ALLA DE LOS FACTORES DE RIESGO. NUTR CLIN DIET HOSP.2009.
- 5- GOMEZ RAMOS MJ, GONZALEZ VALVERDE FM, SANCHEZ ALVAREZ C. ESTUDIO DEL ESTADO NUTRICIONAL EN LA POBLACION ANCIANA HOSPITALIZADA. NUTR HOSP. 2005.
- 6- PROPIEDADES FUNCIONALES EN LA ALIMENTACION HUMANA Y EN LA INDUSTRIA ALIMENTARIA. DIRRECCION GENERAL DE LA INVESTIGACION (ISSN 2218-3310).REV INVEST.CIENCIA TECNOL ALIMENT. 2010.
- 7- MUÑOZ M, ARANCETA J, GUIJARRO JL. LIBRO BLANCO DE ALIMENTACION DE LOS MAYORES. 1ERA REIMPRESION. BUENOS AIRES/MADRID:EDITORIAL MEDICA PANAMERICANA, 2006
- 8- ORTIZ MM, AGULERA A, HERNANDEZ C. INVESTIGACION EN SALUD Y ENVEJECIMIENTO. VOLUMEN 1. VUNERABILIDAD DEL ANCIANO ANTE LA NUTRICION. ASOCIACION UNIVERSITARIA DE EDUCACION Y PSICOLOGIA (ASUNIVEP). 2014.

h