



NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR
ISELA NARVAEZ GARCIA
L.N Luna Gutiérrez patricia Del Rosario
Licenciatura en Nutrición

NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR

FACTORES INFLUENCIADOS EN LA NUTRICION

Factores psicológicos:
La depresión o la ansiedad pueden reducir el apetito y la motivación para preparar comidas equilibradas.

factores económicos:
Ingresos limitados, Muchos adultos mayores dependen de pensiones, jubilaciones o apoyos gubernamentales, lo que puede restringir el acceso a alimentos de calidad.

Factores sociales

- Acceso a servicios: La facilidad para llegar a supermercados, mercados o recibir ayuda para cocinar influye en su nutrición.
- Soporte familiar: El nivel de apoyo que reciben de familiares y cuidadores afecta sus hábitos alimenticios.

EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA ADULTOS MAYORES

- Ejercicios aeróbicos**
- Caminar: Es una actividad sencilla y efectiva para mejorar la salud cardiovascular.
 - Natación: Ideal para fortalecer músculos sin impacto en las articulaciones.
 - Bailar: Ayuda a la coordinación y al bienestar emocional

- Ejercicios de flexibilidad y movilidad
Estiramientos suaves: Mantienen la movilidad articular y reducen la rigidez.
- Yoga terapéutico: Ayuda a aliviar el dolor articular y mejorar la postura.
- Tai Chi: Favorece el equilibrio y la concentración

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA ADULTOS MAYORES

Recomendaciones generales

- Dieta equilibrada: Priorizar alimentos ricos en fibra, proteínas magras, grasas saludables y carbohidratos complejos.
- Hidratación adecuada: Mantener un consumo suficiente de agua para evitar la deshidratación.
- Control de porciones: Adaptar la cantidad de alimentos según las necesidades energéticas individuales

Recomendaciones según patologías

- Diabetes: Controlar el consumo de carbohidratos, priorizar alimentos con bajo índice glucémico y evitar azúcares refinados.
- Hipertensión: Reducir la ingesta de sodio, aumentar el consumo de potasio (plátano, espinaca) y favorecer alimentos ricos en omega-3.
- Osteoporosis: Asegurar una ingesta adecuada de calcio y vitamina D mediante lácteos, pescados y exposición moderada al sol

- Enfermedades cardiovasculares: Optar por grasas saludables (aguacate, frutos secos), reducir el colesterol y evitar frituras.
- Problemas digestivos: Consumir fibra soluble e insoluble, evitar irritantes como café y alcohol, y mantener una hidratación adecuada.

