Nombre del alumno: Yazmin Nájera águilar
Nombre de la maestra:Karla Jaqueline Flores Flores
Nombre de la materia: nutrición
nombre del trabajo : alimentación en la vejez , alimetacion en el climaterio .
unidad: 3 unidad
licenciatura: enfermería
lugar y fecha:
5/07/25 , Comitán

ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ

adecuadas para la alimentacion del adulto
mayor, para no tener alguna complicacion
o un desvalamse del adulto El envejecimiento es un proceso natural y progresivo que implica una serie de cambios fisicos, psicologicos y sociales. A medida que las personas envejecen, sus necesidades nutricionales
tambien cambian, por lo que una alimentacion adecuada se convierte en un pilar fundamental para mantener la salud,prevenir enfermedades y conservar la independencia
funcional.
Contrario a lo que se piensa, la vejez no es una etapa uniforme.
Se puede dividir en distintas fases: vejez temprana (60-74
anos), vejez intermedia (75-84 anos) y vejez avanzada (85
anos en adelantel. Cada una presenta caracteristicas. y
requerimientos nutricionales especificos. Por gjemplo, én la vejez femprana es clave mantener la masa muscular y prevenir el sobrepeso; en la vejez avanzada, en cambio, se deben afender problemas como la perdida de apetito, dificultad para masticar o tragar. y enfermedades cronicas que afectan la absorcion de nutrientes.
Ademas, factores como la perdida del gusto o el olfato, el uso de multiples medicamentos, la soledad o la dificultad economica pueden influir negativamente en la alimentacion de las personas mayores. Por eso, es esencial disenar planes alimentarios equilibrados y adaptados a cada etapa, que aseguren la ingesta suficiente de proteinas, vitaminas, minerales, fibra y liquidos.
Promover una buena alimentacion en la vejez no solo contribuye a una mejor salud fisica, sino tambien a una mayor calidad de vida emocional y social. Comer bien en esta etapa puede
signiticar la diferencia entre una vejez pasiva y una vejez
activa, plena y saludable.

ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ

¿CUÁNTOS VASOS DE AGUA DEBE TOMAR UN ADULTO MAYOR?

- Las necesidades básicas de consumo de agua, en las personas mayores se calculan entre 2.5 l a 2.75 l al día, esto es, de 8 a 10 vasos de agua diarios.

07 QUÉ ALIMENTOS DEBEN EVITAR LOS ADULTOS MAYORES?

- Debe evitar las galletas dulces, patatas fritas, refrescos, alcohol, grasas saturadas provenientes de los animales y grasas trans presentes en alimentos procesados, margarinas y mantequillas.

08 REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES ESPECÍFICOS

- Calorías.
- Proteínas.
- Hidratos de carbono.
- Grasas.
- Fibra.
- Vitaminas.
- minerales.

09 CUÁLES SON LAS NECESIDADES NUTRICIONALES DE UN ADULTO MAYOR?

se centran en mantener un buen estado de salud y prevenir enfermedades, adaptando la alimentación a los cambios fisiológicos propios de la edad.

ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ

CUÁNTAS VECES AL DÍA DEBE COMER UN ADULTO MAYOR?

- De manera general, se recomiendan como mínimo 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, comida y cena).

10 QUÉ FACTORES INFLUYEN EN LA ALIMENTACIÓN DEL ADULTO MAYOR?

Los factores asociados al riesgo nutricional en adultos mayores independientes no institucionalizados incluyen edad avanzada, sexo femenino, presencia de enfermedades crónicas, cuidados múltiples, disfagia, depresión, soledad y aislamiento social.

11 EJERCICIOS RECOMENDADOS (INCLUYENDO MENTALESL:

Físicos suaves:

- Caminatas diarias (30 minutos).
- Estiramientos y ejercicios de movilidad articular.
- yoga para adultos mayores.
- Subir escaleras si se puede.

Mentales:

- Sopas de letras, crucigramas, sudoku.
- Lectura diaria (revistas, cuentos, periódicos)
- Juegos de memoria o cartas.
- Aprender cosas nuevas: recetas, manualidades, canciones.

12 CUÁLES SON LOS 3 NUTRIENTES QUE NECESITA UN ADULTO MAYOR

- Nutrientes esenciales para la tercera edad:
- Vitamina D: Para evitar la anemia.
- Zinc: Antioxidante natural. Presente en legumbres, pescado, cereales, huevos y carne.
- Vitamina B12: En el marisco, carne magra y pescado.
- Calcio: Mineral esencial para los huesos, junto con el fósforo
-

ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ

CUÁNTAS VECES AL DÍA DEBE COMER UN ADULTO MAYOR?

- De manera general, se recomiendan como mínimo 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, comida y cena).

04 FACTORES SOCIALES Y EMOCIONALES

- La soledad y el aislamiento social pueden afectar la alimentación, por lo que es importante fomentar la compañía y el disfrute de las comidas.

05 CÓMO DEBE SER LA ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ

debe: Comer alimentos que le entregan muchos nutrientes sin demasiadas calorías extra, como: Frutas y vegetales (elija diferentes tipos con colores vivos) Granos integrales, como avena, pan integral y arroz integral.

06 CUÁL ES SU IMPORTANCIA

Una alimentación saludable y balanceada permite a los adultos mayores prevenir enfermedades como sarcopenia, obesidad, desnutrición, síndrome de fragilidad y trastornos gastrointestinales, a las que están expuestos debido a los cambios en el metabolismo que se dan a partir de los 60 años, afirmaron especialistas

ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ

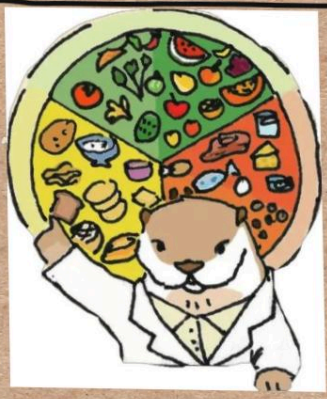
CONCEPTO

- dieta y hábitos alimenticios de las personas mayores, que debe ser variada y equilibrada, adaptada a sus necesidades nutricionales específicas y a posibles cambios en su salud.

01 ASPECTOS CLAVE DE LA ALIMENTACIÓN EN LA VEJEZ

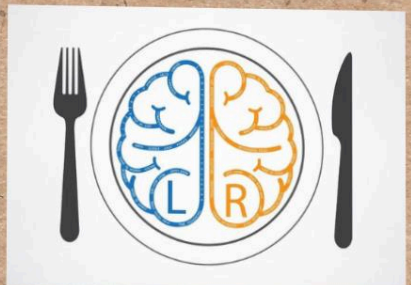
- Variedad y equilibrio.
- Fácil digestión y masticación.
- Estimulación del apetito.
- Hidratación.
- Adaptación a necesidades individuales.

CONSIDERACIONES ADICIONALES



02 CAMBIOS EN EL METABOLISMO

A medida que envejecemos, el metabolismo cambia, y se puede requerir menos calorías pero no menos nutrientes.



03 ADAPTACION A LOS ALIMENTOS

Si existen dificultades para masticar o tragar, es importante adaptar la textura de los alimentos y consultar a un profesional de la salud.