Ensayo

Nombre del Alumno: David Enrique Bravo Soto

Nombre de la Materia : Nutricion en el Adulto Mayor

Nombre del profesor: Julibeth Martínes Guillen

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Sexto Cuatrimestre

Fecha: 26 de Julio de 2025

🧠 UNIDAD 1: Nutrición y salud en el adulto mayor

En esta parte aprendimos que la salud no solo es no estar enfermo, también se trata de sentirse bien física, mental y socialmente. Para los adultos mayores esto es todavía más importante, ya que con la edad se vuelven más vulnerables. Vimos que tienen derechos especiales en salud, como recibir atención preferente, y que en México las políticas de salud han cambiado mucho, afectando la forma en que reciben atención.

También hablamos sobre la medicina alternativa, que muchas veces los adultos mayores usan junto con tratamientos médicos. Aunque no siempre está comprobada científicamente, puede apoyar si se usa bien. La buena alimentación también fue un tema clave, porque ayuda a prevenir muchas enfermedades. Y si su cuerpo ya no absorbe bien los nutrientes, se pueden usar suplementos para complementar su dieta.

🧬 UNIDAD 2: Cambios del envejecimiento que afectan la nutrición

Después vimos que con el paso del tiempo el cuerpo cambia bastante. Se pierde fuerza, masa muscular, apetito y hasta el sentido del gusto. Todo esto influye mucho en cómo y qué comen los adultos mayores. A esto se suman otras cosas como la falta de dinero, vivir solos o tener alguna enfermedad, que hace más complicado llevar una buena alimentación.

Por eso, es importante ajustar su dieta a lo que realmente necesitan. Deben consumir más proteínas, fibra, vitaminas y líquidos, y cuidar las grasas y el azúcar. Aprendimos cómo hacer menús más adecuados para ellos, tomando en cuenta su estado de salud y nivel de actividad física. Lo que comen influye muchísimo en su bienestar y en su calidad de vida.

🩺 UNIDAD 3: Enfermedades comunes en los adultos mayores

También aprendimos que los adultos mayores son propensos a varias enfermedades, y que una buena alimentación puede ayudarlos bastante. Vimos enfermedades del corazón, del sistema digestivo, de los huesos, respiratorias, y también problemas en la vista, el oído o los dientes. Para cada una hay alimentos que ayudan y otros que se deben evitar, como bajar el sodio, aumentar el calcio, o evitar irritantes.

Además, muchas veces tienen varias enfermedades al mismo tiempo, lo que hace necesario tener un plan alimenticio personalizado. No es lo mismo lo que necesita alguien con hipertensión que otro con diabetes o problemas digestivos. Saber esto es clave para darles el cuidado correcto y evitar que su situación empeore.

💪 UNIDAD 4: Autocuidados y calidad de vida en el adulto mayor

Por último, esta unidad fue más enfocada en cómo los adultos mayores pueden vivir mejor si se cuidan. No solo se trata de comer bien, también es importante dormir bien, mantenerse activos, cuidar su salud mental, su higiene y no aislarse. La idea es que no pierdan su independencia y puedan disfrutar esta etapa con bienestar.

También vimos que el autocuidado y el apoyo de la familia son clave. Ellos deben participar en su propio cuidado, ir al médico, seguir sus tratamientos y mantenerse activos física y mentalmente. Si se detectan los problemas a tiempo y se les acompaña, pueden vivir con más dignidad, energía y calidad de vida.

Bibliografía

UDS. ANTOLOGIA DE NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR DE 2025. PDF.