Nombre del alumno : Fernando jahel Juárez López
nombré del profesor: julibeth Martínez Guillen
Nombre de la materia: nutrición en el adulto mayor
Unidad 4
Nombre de la licenciatura :nutrición.
sexto cuatrimestre

Alimentación, salud y autocuidado en las personas mayores

A medida que las personas envejecen, su salud se vuelve algo mucho más complejo que solo “no tener enfermedades”. Se trata también de cómo se sienten física, mental y emocionalmente. En esta etapa de la vida, mantener ese equilibrio cuesta más trabajo, por eso me parece fundamental hablar sobre la alimentación, el autocuidado y los cambios que el cuerpo sufre con los años.

Una buena alimentación en la vejez puede hacer una gran diferencia. Los adultos mayores necesitan cuidar lo que comen porque su cuerpo ya no funciona igual que antes. Pierden fuerza, masa muscular, tienen menos apetito y, además, empiezan a tener problemas para masticar o digerir. Incluso el gusto y el olfato cambian, y eso afecta el interés por la comida. A eso se le suma que algunos viven solos, tienen poco dinero o toman muchos medicamentos, y todo eso complica aún más su nutrición.

Por eso es tan importante que su alimentación se adapte a su situación. Necesitan más fibra, líquidos, proteínas, calcio y vitaminas, pero sin abusar del azúcar, la sal o las grasas. A veces se usan suplementos, pero no deben sustituir una dieta completa. También es común que los adultos mayores usen medicina tradicional o alternativa como complemento, y mientras se haga con responsabilidad, puede ser una opción válida.

Otra cosa que me pareció muy importante es cómo la alimentación se relaciona directamente con las enfermedades más comunes en esta etapa: hipertensión, osteoporosis, gastritis, problemas respiratorios, etc. No se trata solo de comer sano "en general", sino de que la dieta esté pensada especialmente para cada persona, según lo que necesite. Por ejemplo, menos sodio para quienes tienen presión alta o más calcio para los huesos frágiles. Muchos adultos mayores tienen varias enfermedades al mismo tiempo, así que su alimentación debe ser muy bien planeada.

Además, no todo es comida. También es clave que tengan buenos hábitos: dormir bien, mantenerse limpios, moverse aunque sea un poco, cuidar su mente y no aislarse. El autocuidado es básico. Que ellos mismos participen en su salud, que vayan al médico, sigan sus tratamientos, se mantengan activos y sobre todo, que cuenten con apoyo familiar. Todo eso ayuda a que vivan esta etapa de forma más plena y con mayor autonomía.

Gracias a este tema aprendí que cuidar a las personas mayores no se trata solo de ayudarlas a comer o darles sus medicinas. Es verlas como personas completas, con necesidades físicas, emocionales y sociales. Aprendí que una buena alimentación puede prevenir muchas enfermedades y que también es importante respetar sus decisiones, sus costumbres y su derecho a ser tratados con dignidad. Me hizo reflexionar sobre la importancia del acompañamiento, del autocuidado y de crear espacios donde los adultos mayores puedan seguir sintiéndose útiles, amados y valorados.

Bibliografía

OMS (2020). Nutrición en el envejecimiento

INAPAM (2022). Guía de autocuidado para adultos mayores

Secretaría de Salud (2021). Lineamientos de alimentación

Flores y García (2019). Nutrición y vejez saludable

Cruz (2021). Medicina tradicional en adultos mayores