# NUTRICION EN EL ADULTO MAYOR

UNIDAD II Cambios ligados al envejecimiento que influyen en la nutrición de las personas mayores

Alumno: Damián Alexander García Velasco

Docente: Julibeth Martínez

# Cambios anatómicos y fisiológicos en el adulto mayor

## Envejecimiento

Es un proceso gradual que conlleva diversos cambios tanto en la estructura del cuerpo como en su funcionamiento con el paso del tiempo.

### Huesos:

Cerca de los 40 años, varones y mujeres empiezan a perder masa ósea de manera gradual; está perdida se ve acelerada en las mujeres después de la menopausia.

### ADIPOSIDAD:

La época entre los 20 y 64 años se asocia con un equilibrio de energía positivo, con aumentos de peso y adiposidad y con una disminución de la masa muscular

## Sarcopenia

Es uno de los efectos más nocivos al paso de la edad es justo la pérdida de músculo esquelético, lo que afecta la deambulación, la movilidad, la funcionalidad y perdida de la independencia entre la población envejecida.

### OLFATO Y GUSTO:

El gusto y el olfato normalmente son normales a los 60 años.

Momento en el que empiezan a deteriorarse los individuos mayores de 80 años tienen ciertas alteraciones olfativas en comparación con 6% de los adultos de 50 a 60 años.

### Factores fisiológicos

Los cambios psicológicos, sociales y económicos relacionados con el envejecimiento suelen afectar de una forma u otra a la alimentación y lo a la fisiología de la nutrición modificando

## Acidez Gástrica

Es una sensación de ardor o quemazón que se siente en la parte inferior del pecho o en la garganta.

El envejecimiento es definido como un proceso dinámico, progresivo e irreversible en el que intervienen múltiples factores biológicos, psíquicos y sociales interrelacionados entre ellos.

### Factores economicos

Los factores que determinan la vulnerabilidad y el nivel de funcionalidad en la vejez son: falta de apoyo familiar, salud, economía, relaciones afectivas, viudez

Recomendar una dieta equilibrada, variada, suficiente, agradable y adaptada a las necesidades individuales.

Bibliografía: Antologia de la universidad del sureste, licenciatura en nutrición