Ensayo

Nombre del Alumno: Wendy Jocelin Jiménez Aguilar

4to Parcial

Nombre de la Materia. Nutrición en el adulto mayor

Nombre del profesor. LNU. Julibeth Martínez Guillen

Licenciatura en nutrición

6to Cuatrimestre

Durante este cuatrimestre, aprender sobre la nutrición en el adulto mayor ha sido muy interesante académicamente como personal, al principio del cuatrimestre no tenía mucho conocimiento sobre la alimentación en esta etapa de la vida, pero al estar en clases fui comprendiendo que en esta etapa de la vida podemos ayudar a los adultos mayores ayudando a mejorar su calidad de vida.

También aprendí mucho sobre los cambios fisiológicos del adulto mayor como la sarcopenia, desnutrición, enfermedades crónico degenerativas, y nosotros como futuros profesionales de nutrición podemos planear estrategias que les puedan ayudar a mejorar su estado de salud, también hablamos que no basta con tener buenos hábitos alimenticios sino también tener en cuenta el contexto emocional, económico y social de nuestros pacientes. Ya que muchos adultos mayores viven solos y no tiene un buen sustento económico y esto influye mucho en su forma de alimentarse y su acceso a una dieta adecuada, también aprendimos sobre las recomendaciones y requerimientos en esta etapa de la vida, como por ejemplo: requerimientos de proteína más elevados, una buena hidratación, prevenir deficiencias de B12, calcio etc.

Uno de los primeros temas que vimos fue cómo cambia el cuerpo con el paso de los años por ejemplo disminuye la masa muscular, se reduce la densidad ósea, el metabolismo se vuelve más lento, y se alteran tanto el gusto como el olfato. Todo esto afecta directamente el apetito y la absorción de nutrientes. Aprendimos también que el adulto mayor es más propenso a la desnutrición, la deshidratación y diversas deficiencias

Me gustó mucho que no solo nos enfocamos en lo físico, sino también en lo emocional y social. Algo que me quedó muy claro es que muchos adultos mayores comen mal no solo por falta de dinero o enfermedad, sino también por soledad, depresión o por sentirse olvidados.

una de las experiencias que más me gustó fue la visita al asilo. Fue muy bonito poder convivir con los adultos mayores, escucharlos, platicar con ellos y ver de cerca su realidad. Me hizo valorar mucho más esta etapa de la vida y sentir ganas de trabajar con esta población en el futuro. Me conmovió ver cómo muchos se

emocionaban solo con que alguien los escuchara, o visitara y me hizo pensar en lo importante que es darles atención y cariño, además del cuidado nutricional.

Durante la materia también vimos cómo adaptar dietas a distintas condiciones clínicas que son frecuentes en la vejez, como la diabetes tipo 2, hipertensión, dislipidemias, enfermedad renal crónica, sarcopenia y estreñimiento. Fue muy útil conocer las recomendaciones específicas de energía, proteínas, vitaminas y líquidos, y como aprender a identificar señales de riesgo como pérdida de peso no intencionada o dificultad para masticar y deglutir.

Además, todo lo que aprendi en esta materia me hizo sentir más preparada para poder ayudar mas adelante de verdad a los adultos mayores que conozco en mi vida personal.

Esta materia no solo me dio herramientas teóricas y prácticas para atender a la población adulta mayor, sino que también me ayudó a desarrollar más empatía, sensibilidad y respeto por esta etapa de la vida. Me hizo ver el envejecimiento como un proceso natural que debe ser acompañado con dignidad, cuidado y atención. Fue una de mis materias favoritas, no se me dificultó para nada aprender