Ensayo

Nombre del Alumno Otoniel Yajaciel Mendez Hernandez

Parcial 4

Nombre de la Materia Nutrición En El Adulto Mayor

Nombre del profesor Julibeht Martinez

Nombre de la Licenciatura Nutrición

Cuatrimestre Sexto

En esta materia de Nutrición en el adulto mayor aprendí mucho acerca de los abuelitos para mi fue nuevo el como medir a una persona mayor dostrado o que no en sillas de ruedas, desde la estimación de talla esta la media brazada fue muy bonito aprender a medir y practicar con los abuelitos para luego ir a la casa geriátrica que, aligual fue una experiencia muy bonita el poder convivir con los abuelitos el explicarles , jugar con ellos y llevarles un detallito y verlos felices de que llegáramos fue uy bonito,

Bueno el aprender que hay varios tipos de Adulto Mayor por ejemplo sano, enfermemo frágil y geriátrico, me sorprendió y aun no logro distinguir esos tipos de Adulto mayor, al igual pensaba que el IMC era el normal pero aprendí que para un adulto mayor es diferente y cambia , también aprendí sobre un poco de

L a absorción de la vitamina B12 la cual se absorbe en el ileon distal y se ingresa al torrente santiago por ayuda de la transcolamina 2 , aligual aprendí que para un adulto mayor es más probable que pierdas sus sentimientos , pueda padecer de desnutrición y obesidad por la ganancia de grasa que se da , en la desnutrición existen dos que son las primarias es por no consumir una buena cantidad de alimentos y secundarias se da por una patología también tenemos que hay tipos que son las caloricas , proteícas y mixta

Aprendí a calcular el GEB qué es diferente fórmulas qué se utilizan y a un que no sabia que cuando el paciente está en bajo peso o obesidad se utiliza el peso meta , ahora ya se que se utoliza peso meta en esos casos , también vimos o aprendí las enfermedades que pueden tener por deficiencias como osteoporosis o sarcopenia qué es muy comen en los adultos mayores y también de algunas enfermedades que pueden tener por malos hábitos alimenticios o por genética como Diabetes mellitus, hipertensión arterial, etc

En los requerimientos de elaboración adulto mayor se recomiendan de carbohidratos el 55 – 60 % en caso de Diabetes mellitus del 50 – 55 % , de grasa de elaboración 10 – 15 % monoinsaturadas y poliinsaturados , de proteínas de 1 – 2 % y que el 60 % sea de calor energética de alimentos de oigen animal .

Encaso de los cuidados paulatinamente en la sintomatalogia del px en contratos al peso abismal el cual es el peso recordaré por el paciente estando en condición de salud durante

la mayor parte de vida , también el el porcentaje de peso habitual que es el que permite comparar el al paciente consigo mismo y también el porcentaje de cambio de peso este es el que nos permite ver cuantao cambio de peso el paciente durante los últimos y meses con relación con su pesos actual o habitual es de un índice pon mayor importancia esto es de mucha importancia por que nos dice que si el paciente enfermo o adulto mayor pierde el 10 % de peso de manera involuntari tiene alto riesgo de desarrollar desnutrición y si si el adulto mayor pierde el 30%de peso de manera involuntaria , tiene alto riesgo de muerte

También vimos un poco de enfermedades cardiavoasculares por ejemplo que son las isquemias qué es una reducción del aporte de oxígeno al miocardio menor a 20 minutos y también las lesiones qué es una persistencia en el tiempo del defit de oxígeno h tiende que el daño no es reversible y al final tenemos la necrosis tresistenvia durante más de 2 horas del defit de oxígeno y también contamos que el sistema cardiovascularr tenene partes que son los capilares , corazón, sangre venas y arterial .

Y como conclusión esta materia me gustó senti que no estuvo complicada y aprendí mucho sobre esta etapa, tal ves mee cuesta calcular el GEB correctamente , aun me cuesta ver que tipo de Adulto mayor es pero , sinto que no estoy tan mal.